પ્રાણચિકિત્સા

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય.
અડાજણ—સુરત.

॥ ॐ श्रीं ॥

પ્રગતિ મન્દિર ગ્રંથમાળા

ગ્રન્થાંક ૧૭.

પ્રાણ ચિકિત્સા



(યોગની સરળ ક્રિયાઓ દર્શાવનાર તથા

પ્રાણતત્વને સમજાવનાર અદ્ભુત પુસ્તક)

(સુધારા વધારા સાથે બીજી આવૃત્તિ)

પ્રસિદ્ધકર્તા.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

પ્રગતિ મન્દિર, વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય

અડાજણ—સુરત.

સંવત ૧૯૭૯ . સને ૧૯૨૩.

મૂલ્ય ચાર આના.

આપે, આપે, મન ગમતાં સુખો યોગરે,
કાપે, કાપે, જે શીરનાં દુઃખ ભોગરે,
લાવી સ્થાપે. એ સુખનાં સંયોગરે;
એવી સાચી એ વિદ્યા

જગમાં સાચી યોગવિદ્યા.

નિરોગ સુદૃઢ થાય છે, યોગી જનની કાય,
અશક્ય તેને કો વિધિ, નથી નથી આ વિશ્વની
માંહ્યરે; જગમાં.

અષ્ટસિદ્ધિઓ આવીને, પડતી યોગી પાય,
વન નગ નભમાં વિચરતો, યોગી, જ્યાં જ્યાં
ધીશ એનું વ્હાયરે.

પ્રલોભનો જો ત્યાગીને, આગળ વધતો જાય,
અંતરબલ પકડાવતાં, ભેટે ભેટે જઇ જગના રાયરે
જગમાં.

સુરત લીમડાચોકમાં આવેલા ધી "સુંદર"
પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. વીઠ્ઠલદાસ
કીકાભાઇએ છાપ્યું.

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના



આ પુસ્તક ખાસ વાંચવા માટે નહિ પણ અનુભવ માટેજ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. અને આશા રાખવામાં આવે છે કે દરેક વાંચકવૃંદ તેને અનુભવમાં મૂકી અપાર લાભને પામશે. પુસ્તકમાં લખેલી ક્રિયા સરળમાં સરળ છે પણ તે અપાર લાભને આંપનારી છે.

પુસ્તક ખાસ અનુભવમાં મૂકવાને માટેજ તૈયાર કરેલું હોવાથી તેનું કદ આટલું ન્હાનું રહ્યું છે કેમકે તેમાં મિથ્યા પિષ્ટ ન કરતાં જીજ્ઞાસુઓને અધિક ઉપયોગની બાબતો તથા ક્રિયાઓનોજ સમાવેશ કર્યો છે. લખવાનું અનંત છે. પણ તેને આચારમાં મૂકવાનીજ મહત્તા છે. તેથી આટલું થોડું પણ આચારમાં મૂકી શકાશે તો પુસ્તક લખવામાં લીધેલો શ્રમ સાર્થક્ય થશે

સુરત.
ચૈત્ર-પૂર્ણિમા
બુધવાર.

પ્રભુશંકર નરભેરામ
વ્યાસ.

બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.



યોગવિદ્યા પ્રતિ જન સમાજનો પ્રેમ દિવસે દિવસે અધિક જાગ્રત થતો જાય છે. અને તેને લઇને આ સદ્‍ગ્રંથની બીજી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાનો આજે યોગ આવ્યો તે સંતોષ પ્રદ છે. આ આવૃત્તિ વખતે પ્રાણતત્વ સંબંધી અગત્યનું વિવેચન ખાસ વધારવામાં આવ્યું છે. પેજ ૩૮ પછીનો સઘળો ભાગ આ વખત વધારેલો છે સુજ્ઞ અભ્યાસકોને તેનાથી આનંદ થશેજ એવી આશા રાખી શકાય છે.

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય અડાજણ સુરત.	પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

સંવત ૧૯૭૪ જેઠ સુદ ૧૫ ગુરૂવાર

|| ૐ શ્રી ||

પ્રાણચિકિત્સા.



ભૂમિકા

પરમાત્મનાં પ્યારાં બાળકો ! અરે ! સાક્ષાત પરમાત્મ સ્વરૂપ માનવ તનુધારી દિવ્ય મૂર્તિઓ ! તમને ખબર છે ખરી કે તમે સર્વશક્તિમાન છો? તમારા એક સંકલ્પના બળથી તમે ધારો તે કરવા સમર્થ છો! બળવાન, તન્દુરસ્ત અને તેજસ્વી થવાનો તમારો જન્મ સિદ્ધ હક્ક છે એ તમે શા માટે ભૂલી જાઓ છો? તમે એમ શા માટે કહો છો કે હું વૃદ્ધ છું, દરદી છું, નિર્બળ છું, દુઃખી છું! એ નિર્બળતા છોડી દો. આજથી જ તમારી કાયરતાને એક લાત મારી તમારા હૃદયમાંથી કહાડી મૂકો. આજ પળથી તમારી ભીરૂતાને, દીનતાને છેલ્લી સલામ કરો. ૐ કારની ગર્જના કરી બોલો કે હું સતસ્વરૂપ છું. હું ચિતસ્વરૂપ છું. હું આનંદ સ્વરૂપ છું. હું

બળવાન છું. હું મારા શરીરનો માલીક છું. મારા શરીરને ઇચ્છામાં આવે તેવું બનાવવા સમર્થ છું.

હા, અલબત્ત તમે સમર્થ છો જ. કદાપિ અસમર્થ હતા જ નહિ. તમે કહેશો કે હું અજ્ઞાની છું મારી ઇચ્છાશકિત નિર્બળ છે. મારૂં ચિત્ત ઘણું અસ્થિર છે. હું કહું છું કે તમારી એ ભ્રમણા છે. તમારો એ સર્વ પ્રલાપ છે. જાગી ઉઠો, મોહ નિદ્રામાંથી બેઠા થાઓ. તમારૂં મૂળ સ્વરૂપ વિચારો. તમે બળવાન છો. તમે સ્વતંત્ર છો. મનમાંથી શંકાને નિર્મૂળ કરી નાંખો. ' જો આમ હશે તો !' એ તમારા ' જો ' અને અને 'તો' જ તમારા સામર્થ્યને ચીમળાવી નાંખે છે. તમને બળહીન બનાવી દે છે. તમારા અધિકારથી ભ્રષ્ઠ કરે છે.

હજી ક્યાં સુધી દુઃખી રહેશો ? તમે કહેશો કે અમે દુઃખથી કંટાળ્યા છીએ જ પણ ઉપાય શો ? ઉપાય તમારા પોતાનાજ હાથમાં છે. તમે સ્વાધીન છો તમને કોઈ બાંધી શકે એમ નથી ને કોઇ છોડાવી શકે એમ નથી. તમે તમારી કુદરતી શકિતઓને વાપ-

રતાં શીખેા એટલે આજ પળે તમે પૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર અને સુખી થશેા.

એ શકિત ક્યી?

તમે પૂછશેા કે એ શકિત ક્યી અને કેવા પ્રકારની છે? અમે તેને શી રીતે ઓળખી શકીએ? અમે તેને કેવી રીતે કાબુમાં લાવીને અમારી ઇચ્છા મુજબ તેનેા ઉપ-યેાગ કરીએ? એ શકિત તમારા પેાતાના શરીરમાં રહેલી છે. તેના વડેજ તમારાદેહના સર્વ વ્યાપાર થાય છે. પણ તમે તેને પિછાણતા નથી. તમારા શરીરને તપાસેા. તે શેનું બનેલું છે? તમે કહેશેા કે અસ્થિ રૂધિર, ત્વચા અને માંસનું. એ ખરૂં છે પણ એથી વધારે ઉંડા ઉતરેા, વધારે બારીકીથી અવલેાકન કરેા. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ લેા. એ યંત્ર વડે લેાહીના એક ટીપાને અથવા વીર્યના એક ઝીણામાં ઝીણા બિન્દુને તપાસેા. તમને જણાશે કે એમાં અસંખ્ય જીવનતત્ત્વેા રહેલાં છે. રૂધિર અને વીર્ય કેવળ જડ પદાર્થ નથી, રસાયણીક પદાર્થોના સંયેાગથી બનેલાં નથી; તેનામાં ચેતન છે. એ પ્રત્યેક લેાહીના અણુમાં ચેતન છે. એ પ્રમાણે તમારૂં આખું શરીર બારીક

જીવન તત્ત્વોનું બંધાયલું છે. એ જીવન તત્ત્વો, ન્હાનાં મ્હોટાં અણુઓ, છૂટાં છવાયાં નથી. તેમનું કાર્ય ગમે તેમ કરતાં નથી પણ એ અસંખ્ય તત્ત્વોની એકતા થવાથી એક જીવંત શરીર બને છે, આજ પ્રમાણે પ્રાણી વનસ્પતી અને જેમને આપણે સામાન્ય ભાષામાં જડ કહીએ છીએ તે સર્વમાં આ જીવનતત્ત્વો સંકલીત થઇ રહેલાં છે. એ સઘળાં જીવનતત્ત્વોને નિયમમાં રાખનાર એક ચમત્કારીક શક્તિ પ્રાણી માત્રમાં અને પદાર્થ માત્રમાં રહેલી છે, તેને પ્રાણ કહે છે. એ પ્રાણના બળ વડે સઘળાં જીવનતત્ત્વો નિયંત્રિત અને એકત્ર રહે છે. પ્રાણનો અર્થ આત્મા કે વાયુ કરવાનો નથી આત્મા જે તમારૂં મૂળસ્વરૂપ તે પ્રાણ તથા બીજી સર્વ શક્તિઓનો સ્વામી છે. આત્મા દેહ થકી છૂટો પડે છે ત્યારે દેહમાં પ્રાણની જરૂર રહેતી નથી એટલે તે તરત જ વિશ્વના સર્વવ્યાપી પ્રાણ સમૂહમાં ભળી જાય છે. પ્રાણનો અંકુશ દૂર થતાં અત્યાર સુધી એકત્ર સંકલિત રહેલાં જીવનતત્ત્વો છુટાં પડે છે અને થોડાં સમયમાં પંચ

મહાભૂતમાં મળી જઈ નવા દેહની બનાવટમાં કામ લાગે છે.

આપણે હમણાં જોઈ ગયા કે પ્રાણ એક મહાન શક્તિ છે એને કેટલાક પ્રાણ કયાં 'વિદ્યતશક્તિ' કહે છે. કેટલાક રહે છે? વધારે સુધારીને એને 'માનુી વિ ત્ શક્તિ' કહે છે. કેટલાક વિદ્વાનો તેને Magnetism અથવા આકર્ષણશક્તિ પણ કહે છે. એનું વાસ્તવ નામ ક્રિયા શક્તિ છે. તેને ગમે તે નામથી ઓળખો પણ સઘળા એટલું તો એક મતે કબૂલ કરે છે કે તે મહાન શક્તિ છે. મનુષ્ય, પ્રાણી અને પદાર્થ માત્રમાં તે ગુપ્તરૂપે રહેલી છે સારાંશમાં કહીએ તો પવન, પાણી, સૂર્યનાં કિરણ, સર્વમાં તે છે. આખું વિશ્વ તેનાથી સચરાચર ભરેલું છે. વિશ્વમાં એ શક્તિનો અખૂટ ખજાનો છે. એ સર્વ શક્તિ તમારી—ખુદ તમારી પોતાની છે. તે શક્તિને ખેંચાય તેટલી ખેંચીને તમારા શરીરને બળવાન અને તેજસ્વી બનાવો. પરમેશ્વરે તો તમને તેની સઘળી સમૃદ્ધિના માલિક બનાવ્યા છે. તમે હાથે કરીને દરિદ્ર અને દુઃખી રહો છો.

તમે નિશ્ચય પૂર્વક માનો છો કે ઇશ્વર દયાળુ છે. તમને વિશ્વાસ છે કે તેનામાં અનંત ડહાપણ છે

સામાન્ય બક્ષિસો.

વળી તમે જાણો છો કે મનુષ્યને જરૂરની તમામ ચીજો તેણે જગતમાં ઠામઠામ ભરી રાખી છે. જેના વગર થોડા કલાકમાં મનુષ્યનું ગળું સૂકાઇ જાય અને તેને અસહ્ય વેદના થાય એવી અગત્યની ચીજ જે પાણી તે કયાં નથી હોતું ? સહરાના સૂકા, વેરાન રણમાં પણ તે દયાળુ પિતાએ રણદ્વિપની રચના કરી છે. ત્યાં મીઠા, નિર્મળ પાણીનું ઝરણું તેની ભાષામાં પ્રભુએ શીખવેલી કવિતા ગાતું ગાતું વહન કરે છે. તાપથી વ્યાકુળ થએલો મુસાફર તે શીતળ જળ પીએ છે અને ખજુરી કે નાળીએરીના ઝાડ નીચે બેસી સ્વસ્થ થાય છે. પાણી કરતાં વધારે જરૂરી ચીજ હવા છે. પાણી વિના થોડા કલાક નિભાય પણ હવા વિના થોડી મિનિટમાં પ્રાણ રૂંધાઇ જાય. મને એવું એક સ્થાન બતાવો કે જ્યાં હવા ન હોય! આ બે બાબતો તમને શું શીખવે છે એજકે મનુષ્યને જરૂરની ચીજો તેની પાસેને પાસે જ છે.

દૂર શોધવા જવું પડે એવું ઇશ્વરે રાખ્યું નથી. કુદરતનો અભ્યાસ કરો તો આ નિયમ આંધળાને સુઝે એવા મ્હોટા અક્ષરે લખેલો જ્યાં ત્યાં માલમ પડશે. એમ છે ત્યારે વ્યાધિ મટાડવા માટે શા માટે માણુસે જંગલની જડીબુટ્ટીઓ ખોળવા જવું પડે! શા માટે કડવી ઝેર જેવી દવાઓ પીવી પડે ? શા માટે વૈદ્ય, ડાકટરોને મ્હોં માગ્યા પૈસા આપીને કાલાવાલા કરવા પડે ? ખરેખર, ઇશ્વરે મનુષ્યને કદિ પામર કર્યોજ નથી. તે પોતાના અજ્ઞાનથીજ પામર રહે છે અને દુઃખ પામે છે.

એક ન્હાનું બાળક ભૂખ્યું થાય છે એટલે રડવા માંડે છે. કૂતરાને અથવા કેટલાક કુદરતી અજાણ્યા માણુસને જોઇને ઉપાયો. ચીસ પાડે છે અથવા આપોઆપ તેનાથી દૂર જાય છે તેનું કારણ શું ! કુદરતે તેને આત્મસંરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ પ્રેરેલી છે. એટલે તેની ટુંકી સમજ પ્રમાણે તેને જે કાંઇ ધાસ્તી ભર્યું લાગે તેનાથી તે કાળજીપૂર્વક દૂરજ રહે છે જે કુદરતે બાળકમાં તેમજ પ્રાણી માત્રમાં આત્મસંરક્ષણની શક્તિ પ્રેરેલી છે તેજ કુદરત લમ-

ભગ પ્રાણીમાત્રને પોતાને વિધવિધ પ્રકારનાં વ્યાધિથી બચાવનાં સાધન પૂરાં પાડે છે. જાનવર માંદું પડે છે ત્યારે તે ભૂખ્યું રહે છે. અપવાસ કરવાના વિધિથી વ્યાધિનો પરાજય થાય છે એ વાત યુરોપ અમેરિકાના વિદ્વાનોના જાણવામાં હમણાંજ આવી પણ જાનવરને સૃષ્ટિના આરંભથી માલમ છે. માણસનું ઉદાહરણ લો. જ્યારે આપણને કાંઇ વાગેછે ત્યારે આપણે વાગેલી જગ્યા ઉપર હાથ ફેરવીએ છીએ અથવા ફુંક મારીએ છીએ; પેટમાં ચૂંક આવે છે ત્યારે પણ પેટ ચોળીએ છીએ. આ પ્રમાણે કરીને આપણા શરીરમાં રહેલી એક ગુપ્ત શક્તિને કામમાં લઇએ છીએ પણ તમને તેની પ્રક્રિયા ખબર નથી એટલુંજ.

પ્રાણનું આકર્ષણ. તમને આટલા વિવેચન ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે તમારૂં શરીર તેમજ તમારી આસપાસનું જગત એક અદ્ભૂત શક્તિથી સચરાચર ભરાયલું છે એ શક્તિ વડે હરકોઇ વ્યાધિનું નિવારણ થઇ શકે છે એ પણ સાથે સાથે માનીજ લેવું જોઇશે. તમે કહેશો કે અમે પ્રત્યક્ષ જોયા

વગર માની શકીએ નહિ. અમારો ઉત્તર એ છે કે તમે જોયા વગર ઘણી બાબતો માનો છો ત્યારે આ એક વધારે અને તે તમારા લાભની છે. વળી એકવાર આ વાત સત્ય છે એમ માનીને પ્રયોગ કરશો તો તમારે જે પ્રત્યક્ષ અનુભવ જોઇએ છીએ તે પણ મળશે. ત્યારે અત્યારે તમે સ્વીકાર કરો કે તમારું શરીર અને જગત એક પરમ શકિતથી ભરપુર છે અને જો તમે કોઇ પ્રક્રિયા વડે એ શકિતને તમારા શરીરમાં જોઇતા પ્રમાણમાં ભરી શકો તો તમે સર્વ વ્યાધિથી આજ આ ક્ષણે મુક્ત થશો. તમારું રૂધિર નાડીઓમાં ધડધડાટ વહેવા માંડશે. તમારું મન્દ પડેલું હૃદય ઉછાળા મારીને ધબકી ઉઠશે? તમારાં નિસ્તેજ થએલાં નેત્ર ચળકવા માંડશે. તમારો મન્દ જઠરાગ્નિ વૈશ્વાનર રૂપે પ્રગટ થશે. તમે એક અપૂર્વ બળ અનુભવશો. જીવનની ખરી મઝા જોશો. તમે જેના સમાગમમાં આવશો તેને પણ તમારી શક્તિથી ચકિત કરી નાંખશો. હું કહું છું તેટલું બધું તમે કરશો અને તેથી સેંકડો ગણું વધારે કરી શકશો, માત્ર વિશ્વાસ રાખો, આત્મશ્રધ્ધા રાખો અને આ લેખમાં બતાવેલી ક્રિયાઓને આચારમાં મૂકો.

તમારી આસપાસ વાયુ છે. તમારી જીવનક્રિયા ચલાવવાને તમારાં ફેફસામાં તેની જરૂર છે. પણ નાક બંધ કરીને બેસો તો શું તે અમૃતમય વાયુ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા પામશે, ! તમારે ઇચ્છા શકિતના બળથી નાકનાં દ્વાર ઉઘાડવાં પડશે, ફેફસાંને ખાલી કરવાં પડશે. એટલે વાયુ પોતાની મેળેજ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરશે. તેમ શકિત તો કુદરતમાં અનંત છે. તમે શકિતની વચ્ચોવચ બેઠેલા છો. માત્ર હવે તમે ઇચ્છાશકિતનો ઉપયોગ કરો. ઇચ્છાથી એ શકિતને શરીરમાં ખેંચતા શીખો. એ તમારી આજ્ઞાને વશ છે. તમે ઇચ્છો કે એ અનંત શકિત મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે–મારા સર્વ અવયવો તેનાથી પૂર્ણ થાય છે–મારા શરીરનાં રજકણોને નવાં બનાવે છે–બસ એટલીજ ઇચ્છા દ્રઢતાપૂર્વક કરો અને પછી શો ચમત્કાર થાય છે તે અનુભવો.

તમે મનોબળનો પ્રભાવ જાણો છો ! ન જાણતા હો તો આજે–અત્યારે મનોબળના વિચાર કરો. તમારા હાથ પગના ચમત્કાર. એમાનયુાસં શકિત છે. તમે ભારે વજન ઉપાડી શકો છો; તમે દશ માઇલ ચાલી શકો છો. તમે એમ

માનતા હશો કે એ બળ તમારા સ્નાયુનું છે. ના. એમાંનું ઘણું ખરૂં બળ તમારા મનનું છે. સ્નાયુનું બળ માત્ર તમારા મનના આદેશ પ્રમાણે વર્તવાની શક્તિ ધરાવવા જેટલું છે. એક ઉદાહરણ લ્યો. તમે દશ માઇલ ચાલીને આવ્યા છો તેથી તમે કાંઇક થાકેલા છો. એવામાં તમારૂં મન ઉશ્કેરાય એવા સમાચાર કોઇ આપે છે. તમારે બીજા વીશ માઇલ ચાલવાની જરૂર પડી છે. તમે કુદીને ઉભા થાઓ છો અને કમ્મર બાંધીને ચાલવા માંડો છો. તમે વીશ માઇલ ચાલી નાખો છે પણ તમને જરા પણ શ્રમ લાગતો નથી. તમારે ઘેર લગ્ન હોય છે અગર મંદવાડ હોય છે ત્યારે મનની ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં આખા દિવસમાં કુલ પચાસ માઇલ ચાલવા જેટલું ચાલતા હશો. પણ તમને તે વખતે શ્રમ જણાય છે કે? સખત તાવથી લગભગ બેશુદ્ધ જેવા સિપાઇઓ પડયા હોય છે. એવામાં યુદ્ધની શરૂઆત થાય છે અને રણવાદ્ય વાગે છે. તે સુર કાને જતાંજ કેટલાક શૂરાઓને શૂર ચ્હડે છે શૂરના આવેશથી તાવ એકદમ ઉતરી જાય છે અને તેઓ ગાંડાની માફક રણક્ષેત્ર તરફ દોડી જાય છે.

આ બળ કોનું ! મનનું કે શરીરનું ? શરીર ઉપર મનનો પૂરેપૂરો અધિકાર છે એ વાતની બુદ્ધિથી વિચાર કરનાર માણસ ના પાડી શકશે નહિ. તમે ગુસ્સે થાઓ છો ત્યારે નેત્ર લાલ થાય છે તમે ભય પામો છો ત્યારે તમારો ચ્હેરો ફિક્કો પડી જાય છે. તમે ઉંઘતા હો અને સ્વપ્નામાં કોઇ સાથે લડતા હો તો કોઇ કોઇ વાર તમે બોલી ઉઠો છો, હાથ પગ પછાડો છો. સ્વપ્નામાં કામને વશ થવાથી તમને વીર્યસ્રાવ થાય છે આ સર્વ બાબતો શરીર ઉપર મનનો અધિકાર સાબીત કરેછે. શરીરને મજબુત કરવાની કસરત કરતી વેળા મનને કસરતમાં પરોવવું હું બળવાન થતો જાઉંછું એવી ભાવના કરવી; નહિ તો કસરતથી કશો ફાયદો થશે નહિ એવું એ વિષયના ઉસ્તાદો શીખવે છે એથી કરીને મનની શરીરપર થતી અસર સિદ્ધ થાય છે. જો તમારે આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવનારી ગુપ્ત ક્રિયાઓનો લાભ લેવો હોય તો કામ ચલાઉ સિદ્ધાંત (Working Hypothesis) તરીકે આ બે સિદ્ધાંત સ્વીકારો (૧) તમારૂં મન ઘણું સામર્થ્ય ધરાવે છે. (૨) તમારા મનનો તમારા શરીર ઉપર પૂરેપૂરો

અધિકાર છે. આ બે સિદ્ધાંતોને સ્વીકારીને આગળ ચાલો, તેમને અનુભવમાં મૂકો, પ્રયોગ કરી જુઓ. પ્રયોગ કરતાં તેઓ જો ખોટા માલમ પડે તો તમે બેલાશક ફેંકી દેજો.

તમારે મન તો એકજ છે. તે વિભક્ત

મનના ક્રિયા થઇ શકે તેવું નથી. છતાં પરત્વે બે માનસશાસ્ત્રીઓ મન વડે થતી

વિભાગ. જુદી જુદી ક્રિયાઓ અને વ્યાપારને લક્ષમાં લઇને Subconsious mind. Subluminal mind એવા એવાં નામ પાડેછે. મહાસાગરનું પાણી તો સર્વત્ર એકજ છે. પણ જૂદા જૂદા દેશની સમીપમાં આવ્યાથી ભૂમધ્ય સમુદ્ર, રાતો સમુદ્ર એવાં જૂદાં નામ પાડેછે. મનોવ્યાપારના માનસશાસ્ત્રીઓએ કરેલાં બારીક પ્રથક્કરણની આપણને જરૂર નથી, પણ આપણે તેનાં સાદા અને સરળ બે વિભાગ પાડીએ છીએ. (૧)આંતર ક્રિયાઓ કરનાર મન (૨) બહારની ક્રિયાઓ કરનાર મન. (objective mind) વિચાર કરેછે, તર્ક કરેછે, અનુમાન બાંધેછે, સિદ્ધાંતો ઘડે છે, હાથના પગના વગેરે શરીરના સ્નાયુઓને ગતિ આપે છે. ક્રિયાઓ કરનાર મન (ubjeotive mind) સંસ્કારને, સિદ્ધાં-

તેાને ગ્રહણ કરેછે, જરૂર પડે પેાતાના ભંડા-રમાંથી તેમને બહાર કહાડેછે, અને શરીરની અંદરના અવયવેાની ગતિનું નિયમન કરેછે. તમારા શરીરમાં અહેાનિશ રૂધિર ફર્યા કરેછે હૃદય નિરંતર ધડકેછે પચન ક્રિયાના અવયવેા ખેારાકમાંથી પેાષકતત્ત્વેા ખેંચી લઇ બાકીના ભાગને મળ રૂપે બહાર કહાડે એ સ્વપ્નમાં મચ્છર કે કેાઇ જંતુ કરડે તેા એકદમ તેનેા પ્રતિકાર કરવા હાથ ઉંચેા થાયછે એ અને એવી એવી સર્વ ક્રિયાએા મનદ્વારા થાય છે. એ ક્રિયાએા ઉપર તમારેા અધિકાર નથી. તમે તમારી ઇચ્છા મુજબ રૂધિરની ગતિ કે હૃદયના સ્ફુરણમાં ફેરફાર કરી શકતા નથી. પરંતુ તેજ મન ઉપર આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવતી ક્રિયાએા વડે તમારે અધિકાર મેળવવાનેાછે અને તેને જ તમારી ઇચ્છાનુસાર વર્તે તેવું કરવાનુંછે એટલું જો કરી શકશેા તેા તમારૂં કામ સિદ્ધ થયુ સમજવુ

આંતર મન વિષે વિશેષ.

હવે તમે ધારતા હશેા તેવું આ કાર્ય મુશ્કેલ નથી. જો તમે તમારા આંતરિક મનની પ્રક્રિયા બરાબર સમજી લેશેા અને અત્રે બતાવવામાં આવતા વિધિ પ્રમાણે પ્રયેાગ કરશેા તેા તમે એક અઠવાડીઆમાં તમારા

આરોગ્યમાં તમારા વિચારમાં, પ્રકૃતિમાં અગત્યનો ફેરફાર થયેલો જોશો. તમારૂં આંતરિક મન જે શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ કરે છે, તે ઘણુંજ નરમ અને સંસ્કારગ્રાહિ છે આ વાત હમેશાં યાદ રાખજો. તમારૂં બાહ્ય મન સ્વતંત્ર વલણવાળુંછે તે હમેશાં વિચાર કરે છે, તર્ક કરેછે સત્યાસત્યની પરીક્ષા કરે છે તેથી તેને જે આજ્ઞા કરવામાં આવે તે એકદમ સ્વીકારતું નથી, તેના ઉપર નાના પ્રકારના તર્ક કરવા મંડી જાય છે. તમારી આજ્ઞાને કોઇ વાર સ્વીકારે છે અને કોઇવાર સામે થાય છે વળી તે ઘણું ચપળ અને અસ્થિરછે, વાંદરની માફક એક વિષયથી બીજા વિષય તરફ દોડે છે. પણ આંતર મન ન્હાના બાળક જેવું સરળછે. તેને જે આજ્ઞા કરો તે ઝટ ગ્રહણ કરેછે અને બરાબર તેજ પ્રમાણે લેશ માત્ર પણ ભૂલ્યા કે ફેરફાર કર્યા વગર અમલ કરે છે. તે જરા પણ વિચાર કરતું નથી. બસ, તેને જે આજ્ઞા કરો તે ઝટ માની લેછે વળી તમારા શરીરના અંદરના અવયવો ઉપર, તમારા સ્વભાવ ઉપર તેનો પૂરેપૂરો અધિકાર છે એ તમને યાદ હશે. હવે તમે આંતરિક પ્રક્રિયા વડે શરીરના તમામ વ્યાધિ અને કુટેવોનો પરાજય કરવાના ગુપ્ત વિધાનનો કાંઇક

ભેદ સમજી ગયા હશો. નહિ સમજ્યા હશો તોપણ તમને તે બરાબર સમજાવવામાં આવશે તમે તમારા શરીરના સ્વામી કહેવાઓ છો. હું કહું છું કે તમે પૂરેપૂરા સ્વામી થાઓ જ હું તમને બળવાન અને તદુન્રસ્ત જોવા ઇચ્છું છું.

સૂચના.

જેમણે રાજયોગના માર્ગમાં પ્રવેશ કર્યો હશે તેઓ ઉપર કહેલી વાત અગત્યની એકદમ કબૂલ કરશે પણ જેઓ માત્ર જિજ્ઞાસુઓ છે તેમને કદાચ આ બાબતને સ્વીકારતાં જરા સંશય રહેશે એ સંશય દૂર કરવા માટે એક બે સહેલા પ્રયોગ બતાવીશ તે અજમાવી જોયાથી સંશયનો નાશ થશે, આત્મશ્રદ્ધામાં વૃદ્ધિ થશે, અને વધારે અગત્યની ક્રિયાઓ કરવા માટે જરૂરનું આત્મબળ પ્રાપ્ત થશે. સાધન માર્ગ ઉપર ચાલનાર દરેક શિષ્યે સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે જ્યાં સુધી બાહ્ય મન ચંચળ છે ત્યાં સુધી તમારી આજ્ઞાઓ, સૂચનાઓ આંતરિય મન સુધી પહોંચશે નહિ. માટે પ્રથમ બાહ્ય મનને સ્થિર અથવા કેવળ સુષુપ્ત અવસ્થામાં લાવવાનું છે બાહ્ય મન જ્યારે સુષપ્તિ અવ-

સ્થામાં અથવા સ્થિર થએલું જણાય ત્યાર પછી આંતરીક મનને જે આજ્ઞાઓ કરવી હોય જે સંસ્કાર પાડવા હોય તે પડી શકશે આ રાજયોગની ગુપ્ત વિધિ લોકહિતને માટે પ્રગટ કરવામાં આવી છે તેનો લાભ લઇને બળવાન અને વિજયી થવુ અથવા ન લઇને નિર્માલ્ય, પામર રહેવું એ પોતપોતાના હાથમાં છે. દરેક માણસ પોતાના સદ્દભાગ્યનો પોતેજ નિયામક છે.

હવે જો તમે બળવાન અને તન્દુરસ્ત થવાને માટે ઉત્સુક હો, તમને સાધનનો જે ગુપ્ત વિધિ બતાવવામાં આવે છે તેનો અભ્યાસ જારી રાખવા જેટલી તમારામાં દઢતા હોય તો આગળની લીટીઓ વાંચજો, નહિ તો પુસ્તકને કોરે મૂકજો અગર કોઇ વિશેષ અધિકારી મિત્રને સ્વાધીન કરજો. કેટલાક લોકો ન્હાના બાળક જેવા જીજ્ઞાસુ હોય છે. નવી વાત સાંભળે છે એટલે તરત મોહવશ થઇ તેના તરફ દોડે છે. એકાદ બે દિવસ પ્રયોગ કરે છે અને મન કલ્પિત પારણામની સિદ્ધિ ન જણાતાં અભ્યાસ છોડી દે છે. એક બાળક જમીનમાં બીજ વાવે છે, તેના

ઉપર જલ સિંચન કરે છે, માટીવતી તેને ઢાંકે છે પણ ફણગો ફૂટયો કે નહિ તે જોવાને અધીરું બની જઇ દર પા પા કલાકે માટી ખોતરી કહાડે છે. હવે વિચાર કરો કે કોઇ દિવસ એ બીજ અંકુરિત થશે કે ? જો તમે આ બાળકના જેવા અધિરા હો, જો તમે એક કે બે દિવસમાં સિદ્ધિની આશા રાખતા હો તો આ માર્ગ તમારે માટે નથી સાધનના દરવાજામાં પ્રવેશ કરતા પહેલાં તમારે દઢતા અને આત્મશ્રદ્ધાના ગુણને કેટલેક અંશે કેળવવાની જરૂર છે. એ રાજયોગની પ્રવેશક પરિક્ષા પસાર કર્યા વગર માંહેના દરવાજામાં પ્રવેશ કરવાનો કોઇ પણ શિષ્યને અધિકાર મળતો નથી અને કદાચ એમને એમ અપરિપકવ સાધક અવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે. તો તે જરૂર નિષ્ફળ થાય છે. અને પોતાનીજ ભુલથી અગર ઉતાવળને લીધે નિષ્ફળ થવાથી તે યોગવિદ્યાનો કટ્ટો શત્રુ થાય છે અને તેને ઢોંગ, ઇંદ્રજાળ કહીને વગોવે છે. ઇશ્વર આ પુસ્તકને તેવાઓથી દૂર રાખે !

હું માનું છું કે તમે અધિકારી છો.
ઉપલકીઆ વાંચનાર નથી.
પહેલું પગલું તમારામાં દ્રઢતા, આત્મ
શ્રદ્ધા અને મનોબળ
જોઇતાં પ્રમાણમાં છે. તમે તેવા હો તો તૈયાર થાઓ. મારી સાથે તમારા ઘરના એક એકાંત ઓરડામાં પ્રવેશ કરો. બારણાં બંધ કરો. દુનિયાના ગરબડાટને બહારનો બહાર રાખો. તમારા મનમાં જો વ્યગ્રતા, તર્કવિતર્ક હોય તો તેને બહારના ઓરડામાં મૂકી આવો અને શાંત, પ્રસન્ન ચિત્તથી મારી સન્મુખ આસનપર બેસો.

લેશ માત્ર ગભરાશો નહિ. મનમાં વસવસો રાખશો નહિ. યાદ રાખશો કે संशयात्मा विनश्यति. આ ક્રિયામાં કશું અઘરૂં નથી. એકડેએક લખવા જેવું સહેલું ને સરળ છે: જો તમને પદ્માસન વાળીને બેસતાં આવડે તો ઉત્તમ છે અને ન આવડે તો અડચણ નહિ. મ્હાવરો ન હોય અને પગ દૂખતા હોય તો પદ્માસનથી ફાયદો નથી. જે રીતે સુખપૂર્વક બેસાય તેજ ઉત્તમ આસન. પદ્માસન વાળતાં ન ફાવે તો એક આરામ ખુરસી ઉપર

સ્વસ્થતા પૂર્વક સૂઇ જાઓ. આરામખુરસી પણ ન હોય તો સાદડી કે શેતરંજી ઉપર માથા નીચે અને પગ નીચે ઓશીકું મૂકીને સુઇ જાઓ. હવે તમારા હાથના, પગના, ગરદનના સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાંખો. શિથિલ કરવાની ક્રિયા બહુ અગત્યની છે. જો તમે દિવસમાં એક અગર બે વાર પાંચ દશ મિનિટ સુધી શરીરને શિથિલ કરીને નિઃશ્ચેષ્ટ બેસવાનો અથવા પડયા રહેવાનો અભ્યાસ પાડશો તો તમારા કામનો બધો શ્રમ ઉતરી જશે. તમે તાજા થઇ જશો. તમારા આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થશે. માટે શિથિલ થતાં શીખો. હાથ પગને ઢીલાઢખ કરી નાંખો ચીંથરા જેવા નરમ થઇ જાઓ. જાણે શરીરમાં બીલકુલ તાકાદ નથી એવા ઢીલા થઇ જાઓ. એકદમ આ કાર્ય સિદ્ધ નહિજ થાય પણ આઠ દશ દિવસ સુધી કંટાળ્યા વગર અભ્યાસ ચાલુ રાખશો તો તમે જરૂર વિજયી થશો. જ્યારે જ્યારે તમે થાકી જાઓ ત્યારે ખુરસીપર કે જમીનપર બેસીને થોડી મીનીટ સુધી શરીરના સ્નાયુઓને

શિથિલ કરજો. આઠ કલાકની નિદ્રા લીધાથી શરીરને જેટલી વિશ્રાંતિ મળે છે તેટલી તમને આ શિથિલ થવાની ક્રિયાથી મળશે. વારૂ, તમે બરાબર શિથિલ થયા! હા, હવે થોડા દીર્ઘશ્વાસ લો. શ્વાસ ધીમેથી લેજો ઉતાવળ ન કરતાં. ફેફસામાં સામટો વાયુ ન ભરતા. તેમ અટકી અટકીને કકડે કકડે શ્વાસ ન લેતા. ધીમેથી ઉંડો શ્વાસ લેજો. ફેફસાં અને છાતી વાયુથી ભરી નાંખજો અને વાયુને ઠેઠ નાભિપર્યંત જવા દેજો. તમને અભ્યાસ ન હોય તો કુંભક એટલે શ્વાસને અંદર રોકવાની ક્રિયા ન કરતાં. જેવો ધીમેથી શ્વાસ અંદર લીધો તેવોજ ધીમેથી બહાર કહાડજો પછી જેટલા સેકંડ શ્વાસ વગર સુખ પૂર્વક રહી શકો તેટલા સમય સુધી શ્વાસ ન લેતા આજ ઉત્તમ કુંભક છે. પછી પુન: ધીમેથી શ્વાસ લેજો અને ધીમેથી બહાર કહાડજો. બધી ક્રિયા શાંતિથી સુખ પૂર્વક કરજો. ફેફસાંને, હૃદયને શ્રમ ન પડવા દેશો. વચમાં વચમાં બને તો ૐ નો ઉચ્ચાર કરજો. આટલી ક્રિયા બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે કરશો તો તમારૂં બાહ્ય મન સ્થિર થશે અને આંતર મન તમારા આદેશ ગ્રહણ કરવા તત્પર થશે.

તમે જ્યારે આ સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરશો ત્યારે તમારો શ્વાસ લગભગ સામાન્ય સ્થિર થયો હશે. મન વિચાર આદેશ કરતું ભટકતું અટકી ગયું હશે અને આખા વિશ્વમાં તમારા પોતાના સિવાય અન્ય કોઇ છેજ નહિ એવો તમને ભાસ થશે. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા તમારે ધીરજથી યત્ન કરવો. કેટલાક થોડા દિવસમાં અને કેટલાક તેથી વધારે મુદતમાં પણ જરૂર સર્વ એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશે. એવી સ્થિતિમાં તમે પ્રવેશ કરો ત્યારે તમારૂં આંતર મન તમારા આદેશ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય થયું છે એમ સમજવું એમ થાય પછી નીચેના મહા મંત્રનો ધીમેથી મનન પૂર્વક ઉચ્ચાર કરજો. સ્મરણમાં રાખજો કે એ મંત્રના શબ્દો બબડી જવાથી લેશ માત્ર પણ લાભ નથી તેનો અર્થ સમજીને તેને સ્થિરતાથી ઘુંટીને તેનો ભાવ મનમાં ઉતારવામાં જ આ ક્રિયાનું રહસ્ય છે પ્રત્યેક વાક્ય બોલતી વખતે તેમાં જે ભાવ આવે તેવા તમે છો એવી પ્રબલ કલ્પના કરજો કલ્પના મિથ્યા નથી. યાદ રાખજો કે તમે જેવી

કલ્પના કરશો તેવા તમે થશો. દાખલા તરીકે જ્યારે તમે શ્રદ્ધા પૂર્વક માનીને કહો કે હું બળવાન છું ત્યારે તમે ખરેખરા બળવાન છો. તમારા બાહુ, છાતી, સાથળ પગ વગેરે સ્નાયુ શુદ્ધ અને રૂધિરથી ભરપુર હોય એવી કલ્પના કરજો. થોડા સમયમાં તમને આ ક્રિયાનો ચમત્કાર જણાશે.

મહામંત્ર–ૐ હું મારા શરીરનો સ્વામી છું. હું સુખરૂપ છું. હું બળવાન છું મારૂં રુધિર નાડીએ નાડીમાં નિરામય વેગથી વહન કરે છે. મારૂં હ્રદય, ફેફસાં, પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરે છે. મારૂં જઠર ઉત્તમ રીતે અન્નનું પાચન કરે છે તેના વડે શુધ્ધ લોહી ઉત્પન્ન થાય છે. નિરૂપયોગી મળને આંતરડા બહાર ધકેલી દે છે.

ફરીથી સૂચના આપું છું કે પ્રત્યેક વાકય ઉચ્ચારતી વખત તેમાં કહ્યા પ્રમાણે શરીરમાં ક્રિયાઓ થાય છેજ તેવી મૂર્તિ કલ્પજો જેટલા પ્રમાણમાં તમારી કલ્પના દૃઢ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવામાં સતેજ હશે તેટલા પ્રમાણમાં તમને લાભ થશે. આખા મંત્રનું ઉચ્ચારણ અને મનન કરતાં આરંભમાં

પાંચથી દશ મિનિટ જવી જોઇએ વધારે અભ્યાસ થયા પછી વધારે કાળ પર્યંત તમે એકના એક વિચારમાં મસ્ત રહેતાં શીખશો અને તેમ તેમ વિશેષ બળ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશો.

પ્રાતઃકાળે ક્રિયા

ઉપર જે ક્રિયા બતાવી તેનો ઉપયોગ દિવસમાં જ્યારે જ્યારે પાંચ દશ મિનિટનો અવકાશ મળે ત્યારે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો થોડા દિવસ મનને યાદ દેવડાવવું પડશે પણ પછી રોજનો મ્હાવરો થવાથી આપો આપ કુદરતી રીતે મન ધ્યાનસ્થ થઇ જશે. પણ પૂર્ણ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખનાર સાધકે નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં સ્થિર ચિત્તે એક ક્રિયા કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો ઉપર કહ્યા મુજબ શિથિલ થઇને બાહ્ય મનને સ્થિર કરવું. પછી પોતાની સામે હનુમાન, ભીમ, સેન્ડો, રામ, અર્જુન એવો કોઇ મહાબળવાન પુરૂષનું ચિત્ર રાખવું. તેના શરીરનાં પ્રત્યેક અંગને પ્રેમથી નિહાળવું. પછી નેત્ર બંધ કરી નીચે પ્રમાણે કલ્પના કરવી:—

મારૂં શરીર વજ્ર જેવું મજબુત છે. મારા હાથ, પગ અને સાથળના સ્નાયુ મ્હોટા, કઠણ અને મહા બળવાન છે. શરીરના કોઇપણ ભાગમાં રોગ નથી. આખું શરીર અલૌકિક ચેતનથી ભરપુર થયું છે." આ વિચારને મનમાં ખુબ ઘુંટજો. પોતે તેવા છો એવી પ્રબળ કલ્પના કરજો હાથ ઉપર, છાતી ઉપર હાથ ફેરવતા રહેજો. વારેવારે નાભિ પર્યંત દીર્ઘશ્વાસ લેજો. આ ક્રિયા માટે દરરોજ સવારનાં દશથી પંદર મિનિટ જેટલો સમય ગાળજો.

હમેશાં પથારીમાંથી ઉઠીને તરતજ અગાસીમાં જવું. અગાસી ન હોય તો ઉપયોગી કસરતો ઓરડાની બધી બારીઓ ઉઘાડી નાંખી એક બારી આગળ ઉભાં રહેવું. પછી અમૃતમય વાયુથી ફેફસાં ભરી દેવાં અને તરતજ ખાલી કરવાં. એ પ્રમાણે દીર્ઘશ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા જ્યાં સુધી થઇ શકે ત્યાં સુધી કરવી. જ્યારે ફેફસા શ્રમિત થએલાં લાગે, હૃદય જોરથી ધડકવા લાગે અને લોહી

વેગથી વહેવા માંડે ત્યારે આ ક્રિયા બંધ કરીને થોડીવાર વિશ્રાંતિ લેવી. વળી પાછા થોડા દીર્ઘશ્વાસ લેવા અને વિશ્રાંતિ લેવી. એ પ્રમાણે નિત્ય સવારે અને સાંજે ખુલ્લી હવામાં દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની કસરત કરવી.

ટટાર ઉભા રહેવું. પગ અને સાથળના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા.

કસરત બીજી એક દીર્ઘશ્વાસ લેવો હવાને ફેફસામાં રહેવા દેવી. તે દરમ્યાન અંગુઠા અને આંગળાં ઉપર શરીરનું વજન આવે એ પ્રમાણે એડી ઉંચી કરી ઉંચા થવું. પછી ધીમેથી પગને નીચે આવવા દેવો. પગ પૂરેપૂરો જમીનને અડકે ત્યારે ફેફસામાં રોકી રાખેલો વાયુ નસકોરા વાટે બહાર કહાડી નાંખવો અને પછી એક શોધક પ્રાણાયામ કરવો. શોધક પ્રાણાયામની ક્રિયા નીચે પ્રમાણે:—ધીમેથી જમણા નસકોરા દ્વારા એક શ્વાસ લેવો અને જ્યાં સુધી સહેલાઇથી હવા રાખી શકાય ત્યાં સુધી તેને ફેફસામાં રહેવા દેવી. પછી ધીમેથી તેને ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવી. અને આ ક્રિયા યથાશક્તિ કરવી.

કસરત ત્રીજી.

ટટ્ટાર ઊભા રહીને છાતી આગળ કાઢવી. ગરદનને જરાક પાછળ જવા દેવી અને ખભાને પણ જરા પાછળ રાખવા. ટુંકામાં લશ્કરી ઢબમાં ઊભા રહેવું. પછી એક દીર્ઘશ્વાસ લેવો. બેઉ હાથ આગળ લાવવા. પછી જોરથી વાળી ત્રણ ચાર વખત હાથને જોરથી ખભા સુધી લાવવા અને પાછા સીધા કરવા. આ કસરત કરતી વખતે હાથમાં ખુબ જોર મૂકવું એટલે સુધી કે તે વખતે હાથમાં સહજ કંપ જણાય. પછી હાથને ઢીલા કરી હતા તેમના તેમ કરી દેવા. ફેફસામાં રાખી મૂકેલી હવા નાક વાટે ધીરેથી બહાર કાઢી નાંખવી અને એક સાદો પ્રાણાયામ કરવો. આ કસરત આખા શરીરના જ્ઞાન તંતુઓને અત્યંત બળવાન બનાવે છે.

આ ત્રણ કસરતો બહુ અગત્યની છે. ઉપર ઉપરથી જોનારને કદાચ એમ લાગશે કે એ સામાન્ય કસરતો છે પણ અનુભવી જોવાથી એનાં ફાયદા સમજાશે. કસરત, પ્રાણાયામ અને ઇચ્છાશક્તિ

એ ત્રણનો સામટો ઉપયોગ કરવાથી જે બળ ઉત્પન્ન થાય છે તે કોઇપણ પ્રકારની બીજી એકલી કસરતથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

હવે હું તમને એક અદ્દભુત ચમત્કારિક બળવર્ધક પ્રયોગ શીખવું છું

આબેહયાત. સેંકડો વર્ષથી જે આબેહયાતઅમૃત, મનુષ્યો શોધતા આવ્યા છે તે ચમત્કારિક આબેહયાત આજ તમને બતાવવાનાં આવે છે. એ ખરૂં આબેહયાત કોઇ પણ પ્રકારની પેટંટ દવામાં નથી, પૌષ્ટિક ખોરાકમાં નથી, મંત્રેલા તાવીજ કે દોરમાં નથી પણ યોગની એક ગુપ્ત ક્રિયામાં રહેલું છે એ ક્રિયા એટલી સરળ છે કે હરકોઇ તેને સિદ્ધ કરી શકે છે. તમે આજેજ તેને અમલમાં મૂકો. તમારા ઓરડામાં પ્રવેશ કરો. તમારા મનની સઘળી ભ્રમણાઓ, ભાંજગડો, ચિન્તા, વ્યગ્રતા સર્વને દૂર કરો. પ્રસન્ન ચિત્તથી એક આસન ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર બેસો. થોડાએક દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લો. પાંચ દશ વાર મ્હોટેથી ૐકારનો ઉચ્ચાર કરો. પછી ઉપર બતાવ્યા

મુજબ શિથિલ થઓ. શિથિલ થવું ઘણુંજ અગત્યનું છે એ હું તમને અનેક વાર કહેતો આવ્યો છું. આ પ્રવૃત્તિના જમાનામાં દરેક ઉદ્યોગી માણસના જ્ઞાનતંતુઓને એટલો શ્રમ પડે છે કે દિવસમાં પાંચ દશ મિનિટ શિથિલ થવાનો અભ્યાસ ન રાખે તો તેનું જીવનતત્વ અલ્પસમયમાં ક્ષીણ થાયછે. હાલ મનુષ્ય ટુંકાં થયાં છે તેનું આ એક કારણ છે વારૂ મેં જોણએ તેવા શિથિલ થયા! તમારૂં મન તથા શરીર તપાસી જુઓ. હવે નેત્ર બંધ કરો અને એવી કલ્પના કરો કે તમારી આસપાસનું બધું વાતાવરણ એક પરમચેતનથી (energy) ભરપૂર છે. તે ચેતન વિશ્વવ્યાપી છે તે ચેતન સમુદ્રમાં તમે એકલા બેઠેલા છો. આખા જગતમાં તમે અને ચેતન સમુદ્ર વિના અન્ય કાંઇ છેજ નહિ. બીજાં સર્વ મનુષ્યો, સર્વ પદાર્થને થોડી વાર માટે તમારા ચિતમાંથી કહાડી નાંખો કલ્પના કરો કે તમે એ ચેતનમાં ડુબી રહીને ચેતનથી રસબસ થઇ રહ્યા છો. આ પળે તમારા ...

રને તથા મનને ચોંટેલ :જેવું ચીતું જ કરી નાંખજો. કલ્પનાને ખુબ સતેજ કરજો. જેટલા પ્રમાણમાં અહિં કહેવામાં આવે છે તે બાબતનું જીવંત ચિત્ર તમારા નેત્ર આગળ ખડું કરશો તેટલા પ્રમાણમાં તમને આબેહયાતનો ફાયદો માલમ પડશે. હવે કલ્પના કરો કે ચેતનનાં મોજાં એક પછી એક ચારે બાજુએથી તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. તમારા શરીરની રગેરગ અને અણુ-એ અણુને નવાં બનાવે છે. આ સમયે એવો વિચાર કરજો કે તમે પ્રત્યેક શ્વાસ વડે જગતમાંથી શક્તિનું આકર્ષણ કરો છો અને તે શક્તિ વડે તમારૂં શરીર બળવાન અને તેજસ્વી બને છે. આ ખરૂં આબેહયાત છે. એના વડેજ ઋષિઓ દીર્ઘાયુષી થતા અને તમે પણ થશો. આ ક્રિયા દેખીતી રીતે આટલી સરળ છે તેથી તેની કિંમત ઓછી આંકવા નહિ. ગુરૂત્વાકર્ષણનો મહા નિયમ કેટલો બધો સરળ છે છતાં તેની અસર કેટલી વિશ્વવ્યાપી છે તે બા-

ધર્મ શાસ્ત્રીઓ જગતના બધા મહા નિયમ શોધ્યા છે. તેઓની મહત્તા ઉપયોગથી સમજાય છે.

સૂર્યનાં કિરણમાંથી શક્તિનું આકર્ષણ.

ઉપર બતાવી તેજ ક્રિયા વડે સૂર્યનાં કિરણમાં રહેલી પ્રાણને પોષણ આપનારી મહાન શક્તિનું આકર્ષણ કરી શકાય છે. પ્રાચીન ઋષિઓ સૂર્યનું પૂજન કરતા, સૂર્યને અર્ધ્ય આપતા, સૂર્યનું આવાહન કરતા, સૂર્ય કવચનો પાઠ કરતા, સૂર્યના પ્રકાશમાં બેઠા બેઠા સંધ્યાવંદન કરતા તેનું તાત્પર્ય એ છે કે તેઓ તેમ કરીને સૂર્યમાંથી "રેડીયમ" અને એવાં બીજાં આયુષ્યવર્ધક તત્વોને શરીરમાં ખેંચી શકતા. તમે જો ધારો તો તમે પણ તેમ કરવા સમર્થ થશો. સવારમાં પહેલા પહોરમાં જ્યારે સૂર્યનો તાપ ઉગ્ર ન હોય ત્યારે એક વસ્ત્ર પહેરી, બાકીનું બધું શરીર ઉઘાડું રાખી જરૂર પડે તો માથાને એક રૂમાલના કટકા વડે ઢાંકી સૂર્યના પ્રકાશમાં બેસો અને નેત્ર મીંચી એવી કલ્પના

કરો જે સૂર્યનાં કિરણ તમારા શરીર ઉપર પડે છેઅને જે તમારી આસપાસ પથરાયલા છે તે સર્વમાં રહેલી શકિત onergy તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે થોડીવારમાં તમારૂં આખું શરીર કોઈ અલૈાકીક વિજળીક શકિતથી ઝમઝમી જશે, તમને નવું જીવન પ્રાપ્ત થશે, જીવનની ખરી લહેજતનો તમને અનુભવ થશે. અજમાવી જુઓ અને આ નવ વિજ્ઞાનના હિમાયતી થાઓ.

તમે સુવા જાઓ ત્યારે ઉંઘી જતા પહેલાં નીચે બતાવેલા ક્રિયા સૂવાઅગાઉ કરવાનો અભ્યાસ રાખજો. શું કરવું ? પથારીમાં ચત્તા સુઈ જાઓ, પગ નીચે એક ઓશીકું મૂકી પગને માથાથી સરખી ઉંચાઇએ રાખજો. થોડા દીર્ઘશ્વાસ લ્યો અને શિથિલ થાઓ પછી માથું, કપાળ, નેત્ર, ગળું, છાતી, પેટ, પેડું, એ પ્રમાણે એક પછી એક અવયવ ઉપર જ્યાં સુધી તમારોહાથ પહોંચે ત્યાં સુધી થોડીવાર હાથ મૂકી એવી પ્રબળ ભાવના કરો કે આ પ્રત્યેક

અવયવ તેમનું નિયમિત કાર્ય કરે છે. એવી ભાવના કરતા જાઓ જો તમને કોઇ અવયવનો ખાસ વ્યાધિ હોય તો તે અવયવ ઉપર વધારે સમય સુધી હાથ રાખો અને તે વ્યાધિ હવે નિર્મૂળ થાય છે એવી પ્રબળ ભાવના કરો. તમારી ભાવનાની શક્તિ ઓછી ન સમજવી. તમારી ભાવના વડે તમે શરીરને તો શું પણ આખા જગતને ફેરવી નાખવા સમર્થ છો ઇસુ ખ્રિસ્તે એક પ્રસંગે કહ્યું હતું કે " તમે આજ્ઞા કરશો તો પર્વતો ગબડીને સમુદ્રમાં પડી જશે. " મનુષ્યની ભાવનાનું બળ એટલું બધું છે તમે મનુષ્ય છો મનુષ્ય તરીકેનો તમારો હક્ક શા માટે હાથે કરીને ગુમાવો છો? શા માટે હાથે કરીને રંક અને નિર્માલ્ય રહો છો ?

પછી જ્યારે તમારા નેત્રમાં નિદ્રા ઘેરાવા માંડે ત્યારે એક જેવી ભાવના કરીને નિદ્રાને આધીન થઈ જજો. તમે એવી ભાવના કરજો કે સવારમાં જ્યારે હું જાગી ઉઠું ત્યારે મારૂં શરીર પૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ અને તાજું થાઓ મગજ હલકું અને પ્રફુલ્લ

થાઓ. મળનો ખુલાસો થઇ જાઓ. એવી ભાવના કરતાં કરતાં ઉંઘી જજો. તમે સવારે જાગશો ત્યારે તમારું શરીર તમે ઇચ્છતા હતા તેવુંજ થએલું તમે જોશો. શરીર તો તમારું યંત્ર છે. તમે જેવું બનાવશો તેવું થશે.

ચોક્કસ વ્યાધિનું નિવારણ.

ઉપર કહી તે બધી ક્રિયાઓ તન્દુરસ્તી અને બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે બતાવવામાં આવેલી છે. પરંતુ શરીરમાં કોઇપણ પ્રકારનો વ્યાધિ હોય તો તેનું નિવારણ કરવા માટે ઉપલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત એક બીજી ક્રિયાની જરૂર છે, શરીરના જે ભાગમાં દુઃખ થતું હોય અથવા વ્યાધિ હોય તે ઠેકાણે હાથ મૂકવો. (અલબત કોઇ પણ ક્રિયા કરતા પહેલાં દીર્ઘશ્વાસની અને શિથિલ થવાની જરૂર છે જ એમ કહેવાની હવે જરૂર નથી તમને ખબર હશેજ કે હિંદુ ધર્મ પ્રમાણે કોઈ પણ ધાર્મિક ક્રિયાના આરંભમાં આચમન અને પ્રાણાયામ કરવાનું વિધાન કરેલું છે અને તે સકારણ છે.) પછી તમારા ચિત્તની વૃત્તિને દરદની જગાએ

સ્થિર કરો આ ક્રિયા જરા અઘરી છે ખરી પણ થોડા દિવસના અભ્યાસથી આવડી જશે. ધારો કે તમારી છાતીમાં શૂળનું દરદ છે તે વખતે શરીરના બીજા કોઈ અવયવનો વિચાર ન કરતાં માત્ર છાતીનોજ વિચાર કરજો—જાણે તે સિવાય તમને બીજો કોઇ અવયવ છે જ નહિ, એમ વૃત્તિને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કર્યાથી તમે તે ઠેકાણે ઘણુંજ આત્મબળ મૂકી શકશો. જેમ સામાન્ય કાચના પ્રકાશથી રૂ બળતું નથી પણ જે બહીર્ગોળ (concave) કાચ છે તેમાંના બધાં કિરણ મધ્યબિન્દુમાં એકત્ર થાય છે તેના વડે રૂ સળગી ઉઠે છે તેમ તમારી ભટકતી વૃત્તિ વડે કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી પણ બધી વૃત્તિઓનો એક સ્થાને સંચય કરીને તે સંચય ત્યાં એક ઠેકાણે સ્થિર કર્યાથી અદ્ભુત પરિણામ આવે છે દરદવાળી જગાએ વૃત્તિને સ્થિર કર્યા પછી તમે એવી કલ્પના કરો કે ત્યાંથી વ્યાધિ ખસીને તમારા શ્વાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને જે શ્વાસ તમે અંદર લો છો તેની મારફતે તમારા શરીરમાં બળ અને જીવનનો સંચાર થાય છે.

એક સૂક્ષ્મ આજ્ઞા કરે કે વ્યાધિ માત્ર મારા દેહમાંથી નીકળી જાઓ. તેજ ક્ષણે શંકા લાવ્યા વગર કલ્પના કરો કે તમારા શરીરમાંથી એક મલિન શ્વાસ વાટે તે નીકળી જાય છે અને હું કહું છું કે જરૂર **નીકળી જશે.** તમે આજ્ઞા કરી જુઓ! તમારી આજ્ઞાનો પ્રભાવ તો જુઓ! હું તમને ખોટા રહડાવતો નથી આ બધી ક્રિયાઓ મેં જાતે અજમાવી છે; મારા પોતાના વ્યાધિ મટાડયા છે અને બીજાઓના વ્યાધિ પણ મટાડયા છે. એમાં અજાયબ જેવું કાંઇજ નથી.જાણે છે તેને મનથી રમત જેવું છે. સાયન્સના અજાયબી ભરેલા પ્રયોગો અજાણવાને વિસ્મય પમાડે છે પણ જાણનારને મન સાધારણ છે. અને આધિ ભૌતિક વિજ્ઞાન Physical Science છે. અને બીજું આધ્યાત્મીક વિજ્ઞાન છે. Spiritual Science ધારો કે તમને બંધકોશનો વ્યાધિ છે. તો સૂતિ વખતે પેટ ઉપર હાથ મૂકીને આજ્ઞા કરો કે પેટમાંનો તમામ મળ છૂટો પડીને સવારમાં બહાર નીકળવાને તૈયાર થઓ; જઠર, તલ્લી આંતરડાં પોત પોતાનો ધર્મ બજાવે છે;

મળી શકતા પડે છે એવા પ્રયોગ કરવાના કરો અને એ કે ત્રણ દિવસના પ્રયોગથી શું પરિણામ આવે છે તે જુઓ. કદાચ બીજેજ દિવસે તમને ફાયદો જણાશે. તાત્કાલિક લાભ ન થાય તો પણ છોડી દેશો નહિ. કારણ કે નિસંશય માનજો કે ફળના વિલંબનું કારણ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવાની ક્રિયાની શિથિલતા છે એ દૂર થઈ અને શ્રદ્ધા દૃઢ થતાં તુરતજ ફાયદો થવો જોઈએ. એ આધ્યાત્મિક અનિવાર્ય નિયમ છે. ત્રણ દિવસ પ્રયોગ ચાલુ રાખજો. હું કહું છું કે તમને જરૂર ફાયદો થશે. આજ પ્રમાણે તમે કોઈ પણ વ્યાધિને દૂર કરી શકશો.

સામાન્ય સૂચનાઓ

તમે જળ પીતા હો ત્યારે ઉતાવળથી ગટગટાવી જશો નહિ. ગરમ ચા કે દૂધ પીતા હો તેમ ઘુંટડે ઘુંટડે ધીમેથી પીજો. પાણીમાં પણ શક્તિ વર્ધક તત્વ છે અને તે તત્વ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે એવી ભાવના કરતે દરેક ઘુંટડે મનમાં ॐ કારનો ઉચ્ચાર કરો. ભોજન લ્યો ત્યારે પણ પ્રત્યેક કોળીયાથી તમે પોષક તત્વને ગ્રહણ કરો છો એવી

ભાવના કરજો કોળાએ કોળાએ એનો એજ વિચાર સેવજો. વારંવાર મનમાં ૐ કારનો ઉચ્ચાર કરજો. હમેશાં પ્રસન્ન રહેજો. ચિન્તા વ્યગ્રતાને કદી મનમાં સ્થાન આપતા નહિ. મંદવાડની વાતો કરતા નહિ અને સાંભળતા નહિ. તમારા શરીર તથા મન ઉપર તમારો પૂર્ણ અધિકાર છે તમારા સિવાય અન્ય કોઇનોજ નથી એ ભૂલતા નહિ. તમારી એ શુદ્ધ ભાવનામાં પરમાત્માનું બળ રહેલું છે એ વાતનું સ્મરણ રાખજો. તમારી તિમાં આ સ્મણ જ્યાં સુધી બરોબર જાગૃત રહ્યું નથી ત્યાં સુધીજ તમને જગતના આધિવ્યાધિ અને ઉપાધિના-દુઃખો છે. સૂર્યનો ઉદય થતાં ગમે તેટલો ધૂમસતો અંધકાર છવાયો હોય તે વિલાય જાય છે તેમ ઇષ્ટસ્મ-રણ વૃત્તિમાં ચાલુ રહેવાં દુઃખો નાશ થાય છે. જગતના ઉપાધિની મધ્યમાં બેઠા છતાં ઇષ્ટ શરણને સ્વીકારો અને તમે જોઇ શકશો કે કમળપત્ર જળના મધ્યમાં હોવા છતાં જળ તેને સ્પર્શી શકતું નથી. તેમ દુઃખ પણ તમારાથી દૂર ને દૂર રહેશે.

તમારા હૃદયની શ્રદ્ધા જ્યારે પણ ડગ-
મગે અને જગતમાં તમને કર્ત
નિષ્ફળતાના બનો એક પણ માર્ગ ન જણાય
સમયે. ત્યારે પ્રથમ પૂર્વે જણાવ્યા
પ્રમાણે શાંત અને શિથિલ થજો.

તમે દુઃખની મધ્યમાં હો. આજુ બાજુ દુઃખ નાં વાદળાં ઘેરાયલાં હોય તે વખતે પણ અંતઃકરણના ધૈર્યને ન ત્યજતાં પરમાત્માના શરણને સ્વીકારશો. અને એ પરમાત્મા ક્યાં છે ? તમારી અત્યંત નિકટમાં તમારા હૃદય પ્રદેશમાંજ વિચાર માત્રનો ત્યાગ કરી હૃદયમાં તેને શોધજો ધ્યાનમાં ઊંડા ઉતરજો પરમાત્માના દર્શન ન થાય તથાપિ અધિરા થશો નહિ. ભલે તમને અંધકારજ ભાસતો હોય તોયે તેથી શું થયું ? તમે શાંત રહેશો અત્યંત શાંતિથી પરમાત્માનાં દર્શનની ઇચ્છા રાખશો તો તેમને દર્શન આપ્યા વિના છૂટકોજ નથી. તમારો પ્રયત્ન ચાલુ રાખશો તો તમારા હૃદયમાં જ્યોતિ દર્શન થશે. અને એજ દિવ્યજ્યોતિ પરમાત્માની છે. તેના દર્શને મનુષ્ય જીવનો શિવ થઇ શકે છે.

સમયના કાળને અધિક અધિક વધારતા જાઓ આજ કાલના જીવન વ્યાપારમાં તો

સમય એ શું છે તેનો વિચાર કરવાની પણ કોઈને ફુરસદ નથી. મનુષ્યને દરેક બાબતમાં ઉન્નતિ જોઈએ છે પણ ઉન્નતિના સાચા માર્ગનો આશ્રય કોઈજ લેતું નથી. અને જે લે છે તેને નવરાની નિશાની એ નામથી સંબોધાય છે. પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ જે સંયમના બળે જગતમાં ધારે તે કરી શકતા તેને આજે વિસારી દેવાયો છે. અધ્યાત્મબળમાં સર્વ શ્રેષ્ઠ મનાતી આર્યપ્રજા આજે ફક્ત બહારનાં વાણીના બળમાં સર્વશ્રેષ્ઠ બની છે વાણી વ્યાપાર સર્વત્ર ચાલી રહ્યો છે પણ મૂળભૂત આચાર ભૂલાયો છે. આ પ્રજા અધોગતિના માર્ગમાં પડે તેમાં નવાઈ શું છે? હજી-પણ સમય છે. પાછા હઠો ઘણી બહાદુરીની સાથે પાછા હઠો અને પુરાતત્વને વિચારો કયા પ્રકારના સાધનના બળ વડે આર્ય પ્રજા ઉન્નતિના શિખરે બિરાજતી હતી તેનો વિચાર કરો અને તે માર્ગને આચારમાં મૂકો.

નમાલા અને બાયલા રહેશો નહિ. હિન્દુસ્તાનને આજે એવા બંડોળોની જરૂર નથી. પણ પુરુષાર્થી વીરોની જરૂર છે. ઉદરનો ખડખડાટ જોઈ ડરી જવું એ આર્ય પુત્રોને શોભે

નહિ. જે ભૂમિમાં અર્જુન, ભિષ્મ, રામ, જેવા બાણાવળી પાક્યા હતા તેજ ભૂમિના પુત્રોની આજે બલહિનમાં ગણત્રી થાય છે. કેટલું બધું કલંક? કેટલી નામોશી?

આ કલંક અને નામોશી ટાળવાનું આપણાજ હાથમાં છે. અને તે એકે પ્રથમ શરીરને મજબુત બનાવવું! બીજી સર્વ પ્રજાની સાથે સરખાવશો તો આર્યપ્રજા આજે શરીર બળમાં નિર્બળ છે. અને જે શરીર બળમાં નિર્બળ રહે તે સર્વમાં નિર્બળ રહે એમાં કાંઇ નવાઇ નથી.

શરીર બળ મનુષ્યને પ્રાપ્ત ન થઇ શકે તેવું પણ નથી. કુદરત પોતે બલપૂર્ણ છે અને તેના આશ્રયે એક ગમે તેવો વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય પણ શરીર બળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પૂર્વે જણાવેલી વ્યાધિ નિવારણની ક્રિયાને અનુભવમાં મૂકો અને થોડાજ સમયમાં તમે બળથી પૂર્ણ થશો.

બલને પ્રાપ્ત કરવાનો બીજો માર્ગ જીવન વ્યવહારને બદલવો એ છે. ખોટી રૂઢી અને સામાજીક બંધનોને વશ વર્તી ખરી રીતે

આપણે બલનો નાશજ કરીએ છીએ. બ્રહ્મચર્યની મહત્તા ઉપર તો આજે કોઇનું લક્ષ્યજ નથી અને જીવન વિષયમય થઇ ગયા છે. અને જ્યાં શરીરના મુખ્ય આધારભૂત સત્વનો આમ દુરૂપયોગ થાય ત્યાં બલ કેમ પ્રકટે ? નાની ઉમરમાં પુત્ર પુત્રીના લગ્ન કરી માતા પિતા એમ સમજે છે કે આપણે સંસારનો લ્હાવો લીધો પણ એ લ્હાવો લેવાની પાછળ તે સંતતિનો વિનાશ માર્ગ ઉઘડે છે તે તો કોઇ જોતુંજ નથી.

પ્રાણ શક્તિ ઉપર પણ તેજ મનુષ્ય કાબુ મેળવી શકે છે કે જેણે યમ નિયમ આદિ સાધનો સાધ્યાં છે. વિષયી મનુષ્ય કદીજ પ્રાણાયામનો અધિકારી નથી. તેમ રાજસ તામસ આહાર સેવનાર માણસને પણ આ જીવન શક્તિની પ્રાપ્તિ દુર્લભ છે.

નિરોધના બળને તમે કદી જાણ્યું છે
ખરૂં ? એ બળ સર્વ શ્રેષ્ઠ છે.
નિરોધબળ. જેમાં તેમાં આ બળને વધારવાના પ્રસંગો લાવતા જાઓ

હાલમાં તો આપણે આપણી વૃત્તિઓને એટલી બધી બહેકાવી મૂકી છે કે નિરોધ

બળનો વિચાર સરખો કોઇજ કરતું નથી. નિરોધનો સરળ અર્થ રોકવું એ થાય છે. હજારો પ્રકારની સારી યા નઠારી ઇચ્છાઓ આપણા અંતઃકરણમાં નિત્ય થાય છે. આપણે તે પૂર્ણ થવાની ઇચ્છા રાખીએ છીએ પણ તે કેવી રીતે થાય ? નિરોધબળ સંપન્ન મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ઇચ્છાઓ ઉઠતીજ નથી અને કદાચ ઉઠે છે તો તે તેને દબાવે છે. ઇચ્છાને આધિન તે થતો નથી. પણ ઇચ્છાને પોતાને આધિન તે વર્તાવે છે. અને તે મનુષ્ય આગળ વધે પોતાના ધારેલા સુખો પ્રાપ્ત કરે એમાં નવાઇ શી છે ?

નિરોધબળ એક બે દિવસના અભ્યાસથી પ્રાપ્ત થઇ જતું નથી તેને માટે સતત પ્રયાસની જરૂર છે. પ્રથમ તો સામાન્ય ગણાતા પ્રસંગોમાં આ બળને કેળવો. તમારી જરૂરીયાતો જેમ બને તેમ ઓછી કરતા જાઓ. જેના વગર નજ ચાલે એવું તમે માનતા હો તે માનવુ ભૂલ ભરેલું છે. મનુષ્યને પ્રત્યેક વસ્તુ વગર ચાલી શકે છે અને જે વસ્તુ વગર નથીજ ચાલી શકતું તે તો ઇશ્વરે કુદરત દ્વારા સભર ભરી છે

જેમકે હવા પાણી ખોરાક વગેરે આ પ્રમાણે હોવાથી તમારી વિલાસપ્રિયતા ધીમે ધીમે ઘટાડતા જઇ સાચા ત્યાગના અને નિરોધના બળને કેળવો. એનાથી તમનેજ પોતાને લાભ છે.

મનુષ્યમાં રહેલી પ્રાણ શક્તિ એ શું છે તે સંબંધી અલ્પ વિવેચન આ લઘુ પુસ્તકમાં આપણે આગળ ટુંકમાં કરી ગયા છીએ. પણ તેનું સ્પષ્ટ સ્વરૂપ સમજવાને અર્થે થોડા વધારે ખુલાસાની જરૂર હોવાથી અમે તે આપીએ છીએ.

તમારામાં રહેલી પ્રાણશક્તિ એ અન્યની નહી પણ પરમાત્માની શક્તિ છે. મનુષ્યે દુનિયામાં આશ્ચર્ય ચકિત થવાય એવી શોધો કરી છે અને ઘણીખરી વસ્તુ ઉપર પોતાનું સ્વામીત્વ મેળવ્યું છે પણ પ્રાણશક્તિનું સ્રજન શાથી થાય છે તે સંસંધી કંઇજ કરી શકયો નથી. મનુષ્યે મોટાં મોટાં સ્ટેચ્યુઓ બનાવ્યા જાણે તેહમણાંજ બોલશે એવો ભાસ ઉત્પન્ન કર્યો છતાં તે નિર્જીવ પદાર્થમાં જીવ (પ્રાણ) મૂકી શકયો નથી.

પ્રાણશક્તિ એ બ્રહ્મશક્તિ અથવા ચૈતન્યની શક્તિ છે. જેમ જુદા જુદા રૂપે ભાસતા સુવર્ણના આકારો એકજ સુવર્ણ રૂપ છે તેમ જુદા જુદા પ્રાણરૂપે મનુષ્યના અંતરમાં રહેતી પ્રાણશક્તિ એકજ ચૈતન્ય રૂપ છે. અને આ પ્રમાણે હોવાથીજ જગતના આદી અનાદી કારણ શંકર ભગવાને પાર્વતીજીને ઉપદેશ આપતાં જણાવ્યું છે કે

प्राण एव पर मित्रं प्राण एव पर सखा
प्राणतुल्यपरो बन्धुर्नास्तिनास्ति वरानने

હે સતિ ? મનુષ્યનેજ પ્રાણજ પોતાનો ખરો મિત્ર અને સખા છે. પ્રાણના જેવો બંધુ પણ કોઇજ નથી.

આજ ભાવનું વચન ક્રિશ્ચિયન પ્રજામાં પ્રભુ તુલ્ય મનાતા ઇસુખ્રિસ્તે પણ કહ્યું છે

હું પિતાની સ્તુતિ કરીશ અને તે તમને એક બીજો સુખદ આપશે. કે જેથી એ પછી નિરંતર તમારી સાથે નિવાસ કરે   જોન ૧૪-૧૬

આ સુખદતત્વની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવાયું છે કે એ સુખદ બીજો કોઇ

નહિ પણ સત્યનો પ્રાણ એટલે મનુષ્યના અંતરમાં રહેલો પવિત્ર પ્રાણજ છે. અને જે સુખદ હોય તેજ સત્ય હોઇ શકે તેથી ગ્રીકભાષામાં પેરેકલેટારી શબ્દથી પ્રાણનેજ સુખદ અને સહાયક ગણ્યો છે.

આ સ્થળે વિષયાંતર થતું હોવા છતાં જણાવીએ છીએ કે આ ઉપરથી આપણે સમજી શકયા છીએ કે જુદા જુદા ધર્મો ના સ્વરૂપ આપણને ઉપર ઉપરથી જોતાં ભિન્ન ભિન્ન રૂપે ભાસે છે પણ પરિણામમાં સઘળા ધર્મો એકજ સત્યતત્વનો ઉપદેશ કરે છે અને સત્ય પોતાના શુધ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રાણી માત્રના પ્રાણમાં પ્રકાશી રહ્યું છે.

પ્રાણતત્વ એ ચૈતન્યનું તત્વ છે તે વિચારને બરાબર મગજમાં દૃઢ કરી તે ઉપર સંયમ કરવાથી મનુષ્ય સુખમાત્રનો અધિષ્ઠાત્રા થાય છે. તે જેની ઇચ્છા કરે છે તે તેને આવી મળે છે આનું કારણ એ છે કે મનુષ્ય જેમ જેમ પ્રાણતત્વનો અભ્યાસ કરે છે તેમ તેમ પરમાત્માની

નિકટ આવતો જાય છે. અને પરમાત્માની નિકટ આવવું એટલે સુખમાત્રની, બલ-માત્રની, ઐશ્વર્યમાત્રની નિકટ આવવું તેજ છે.

જ્યારે આ પ્રમાણે છે ત્યારે હવે મનુષ્યે દીન અને દુઃખી શા માટે રહેવું ?

અભણમાં અભણ મનુષ્યને પણ આ પ્રાણતત્વના અભ્યાસને લઈ સરસ્વતિનો પ્રસાદ મળી ચૂકયો છે. મનુષ્ય પોતે સામર્થ્યની ખાણ છે. ઐશ્વર્ય અને બલના ઓરડા તેના અંતરમાંજ ભરેલા છે પણ તેને ચાવી દઈ ઉપરથી સીલ મારેલી છે. પ્રાણતત્વના અભ્યાસ રૂપ ચાવીથી એ ઓરડાઓ ઉઘડી શકે છે અને જ્યારે તેમ થાય છે ત્યારે જગતમાં આશ્ચર્યચકિત શોધો તે મનુષ્ય કરી શકવાની નામના મેળવે છે. મોટી મોટી લડાઇઓમાં આ પ્રાણના બળેજ અને તેના પ્રતિના સંપૂર્ણ વિશ્વાસને લીધેજ એક માણસ શત્રુઓની ગોળીઓના વરસાદમાં સામી છાતીએ ચાલ્યો જાય છે. અને પોતાનું ધાર્યું કામ કરે છે.

વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની શોધથી એમજ જણાયું છે કે આપણાં લોહીની અંદર નસોની જાળથી સ્વતંત્ર આવેલા પોટાની અંદર જે તત્વ ભરપુર ભરેલાં છે તે જ્યારે તેમાંથી છુટાં પડી બહાર નીકળી વહેતા લોહીમાં આવે છે ત્યારે તે તત્વો જાગ્રત થઇને તેમાં થી જે સામર્થ્ય નીકળે છે તેજ આ વિચિત્ર અને અસાધારણ રૂપવાળું બળ છે આટલી શોધ કર્યા પછી તેઓની ગતી આગળ ચાલતી નથી. અને પ્રાણનું પ્રથક્કરણ તેઓથી થતું નથી. એક ભારે વંટોળીયો આવી તેનાં સત્તામાં જેમ તે જે આવે તેને લઇ લે છે તેમ આ ચેતનમય પ્રાણ પોતાના પ્રવાહને જ્યારે મનુષ્યના ભૌતિક દેહ ઉપર વહેવડાવે છે ત્યારે અજબ ફેરફાર કરી નાંખે છે. ગર્ભધારણમાં આ ઉત્પાદક સામર્થ્ય પ્રાણજ છે. કે જે પ્રાણ બાળકનું નવીકરણ રચે છે. યોગીઓ આ પ્રાણ તત્વનો અભ્યાસ કરી પોતાના શરીરમાં નવું બળ પ્રકટાવી શકે છે.

આ ચેતનમયતત્વ જે પ્રાણની સંજ્ઞાને પાત્ર થઇ આ વિશ્વની અજબ ઘટમાળ

ચલાવી રહ્યું છે. પરમેશ્વરાત્મક પવિત્ર પ્રાણ દૈવતા જગતમાં શું શું કરી શકે તેમ નથી? સર્વજ કરે છે. અને તેનાથી અભિન્ન જણાતું કંઈજ તત્વ નથી. મનુષ્યે જો આ સામર્થ્યને પોતાનામાં સંપૂર્ણ રીતે ખીલવ્યું હોત તો તે આ દુનિયામાં મનુષ્ય મટી દેવ બનત. અને વિશ્વ ઉપર પોતાનું સામ્રાજ્ય ભોગવતો હોત. દૈવી સામર્થ્યોને અનુભવની ભૂમીકામાં લાવી મુકનાર આ પ્રાણતત્વજ છે. અને તેના વિના સર્વ વ્યવહારજ અટકી પડે છે.

તમારા પ્રાણને સ્વતંત્રતાની મૂર્તિ રૂપે જાણો અને હું કહું છું કે તમે આ સાંભળીને ચમકતા નહીં પણ તમારે સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર બનવું જોઈએ પ્રાણતત્વનો અભ્યાસ કરી તેને યુક્તિ પ્રયુક્તિ દ્વારા તમારે વશ વર્તાવી તમારાજ અસ્તિત્વમાં, આંતરતમ પ્રદેશમાં જે શક્તિ સાગરનો સમુહ ગૂઢ રહેલો છે તેને ગમે તેમ કરી બહાર ઉછાળવો જોઈએ.

જગતમાં સત્યાત્મક શબ્દ બ્રહ્મ એકજ છે. અને આ શબ્દ બ્રહ્મ એ અન્ય કશુંજ નથી પણ પવિત્ર પ્રાણની ઉત્પતિરૂપે યથાર્થ

અપરોક્ષાનુભૂતિ કરવી એટલું જ છે. એ પવિત્ર પ્રાણનું સ્વરૂપ પ્રેમના પોતાના પ્રાણદ રૂપે છે.

આ લોકના અન્ય બધાજ પદાર્થોની માફક તમને આશ્ચર્ય લાગશે કે દ્વેષ એ નામથી જે આવેશને આપણે ઓળખીએ છીએ તે અનાગત અવસ્થામાં એના જ પ્રતિયોગી રૂપે દેખાય છે. દ્વેષાત્મક એવું એક સ્વરૂપ એજ પ્રાણનું છે. અને એ આવેશ કોસની દશામાં ખીલી આવે છે. જે પ્રમાણે પ્રેમની સાથે ઉત્પાદક સામર્થ્ય પ્રતિત થઇ નીકળી આવે છે. તેજ પ્રમાણે આ આવેશમાં વિનાશક સામર્થ્ય દેખાય છે. આને કેટલાક આસુરી પ્રાણનું ઉપનામ આપે છે. અને આટલાજ ખાતર યેાગના અભ્યાસીએ યમ, નિયમ, શૈાચ, સંતોષ અપરિગ્રહ આદિ બાહ્ય નિયમો પાલન કરવાને ભગવાન પાતંજલિ લખી ગયા છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી યમનિયમાદિ સાધન નથી યુકત થઇ તમારા પ્રયાસને આગળ વધારતા જાઓ. તમને જે ઉપદિષ્ટ મંત્ર મળ્યો હોય તેનું રટણ કરતાં તેની ફુંક તમારી આંતર ભૂમિકામાં પહોંચે તેમ કરો.

આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિના દુઃખનો તોજ છેડો આવશે.

મ ળ વિશ્વનું જ્ઞાન આપનાર આ પ્રાણ તત્વ છે. મનુષ્યના આંતર પ્રદેશમાં રહેલા પરમેશ્વરના રાજ્ય દ્વારને ખુલ્લાં કરાવનાર આ પ્રાણુજ છે.

ત્યારે આ પવિત્ર મંત્રરૂપ પ્રાણ ચક્રના સંસ્કારો અંદર ખેંચવા રૂપ પૂરવક તમે કરો છો ત્યારે તમે કાંઇક શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તમારા અંતરમાં ગડમથલ કરી રહેલાં જગતના વિચારો ક્રમેક્રમે ઘટવા માંડે છે અને તમને કાંઇક વસ્તુનું આંતર દર્શન થાય છે. આજ તમારૂં પરમ ધ્યેય છે. જે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવા તમે આજ સુધી મથતા હતા. તે હવે અનાયાસ આવી પ્રાપ્ત થાય છે. આ જગતમાં જે કાંઇ જ્ઞાન, જે કાંઇ સામર્થ્ય પ્રતિતિમાં આવેલું છે તેના ઉત્પાદક તમે પોતેજ છો એ સત્ય રહસ્યનું ભાન તમને થાય છે.

આજસુધી જે જે સામર્થ્યો પ્રતિતિમાં આવ્યાં છે તેનાથી અનંતગણા સામર્થ્યોને પ્રાપ્ત કરાવનાર મુખ્ય આ ચેતનમય પ્રાણુજ છે. એનામાં સઘળું સામર્થ્ય રહેલું છે.

તેનો આવિષ્કાર થતાં તે પોતાનું બધુંજ બંધારણ નવેસરથી રચીને જીવંત રૂપે દેખાતા ચમત્કારને અવિનાશી અને નિત્ય કરી અજર અમર બનાવી શકે છે.

આવા ઉપયોગી અને શ્રેયષ્કર કાર્યને મૂકીને વર્તમાન કાળના મનુષ્યોની સ્થિતિ તેમ પ્રવૃત્તિ આપણે તપાસીશું તો જણાઈ આવશે કે તેઓ પોતાના આ અમૂલ્ય સામર્થ્ય ને જીવનમાં અજર અને અમર થઈ મૃત્યુના મુખમાં ધસડાઈજના બચાવાને બદલે મનસ્વી સ્વચ્છંદી નિયમો રૂપ કાયદાઓ ઘડી કાઢવામાં મીલકતોની ઝીણી ઝીણી વહેંચણીઓ કરવામાં મકાનોમાં નૌકાઓમાં આગગાડી અને એરોપ્લેન બાંધવામાં તથા યંત્રાલયોમાં જઈ વિશેષ કરીને મનુષ્ય વિનાશના સાધનો તૈયાર કરવામાં ગાળે છે. પરમેશ્વરકૃત બક્ષીસ મળેલા પ્રાણના સામર્થ્યનો આ પ્રમાણે દુરૂપયોગ તેઓ કંઈ ઇચ્છાઓ અને કયા હેતુઓને લઈને કરી રહ્યા છે તેજ સમજી શકાતું નથી. આ બધીજ ચીજો વિનાશને પામ્યા વિના રહેનારી નથી. અને એ બધુંજ કહેવાતા પુરૂષાર્થના ક્ષણભંગુર પુતળાંજ છે. અવિનાશી

અને પૂર્ણ સામર્થ્યની પ્રતિતિ કરાવી મૂકનાર જે પોતાનું સ્વ એટલે નિજત્વ છે તેને અધોગતિએ લઇ જઇ તે રૂપે તેની પ્રતિતિ કરવામાંજ એ બધાં સાધનો થઇ રહેલાં છે. શારીરિક અને માનસ ભૂમિકામાં અથાગ પરિશ્રમ કરી રહેનારા બારે ટોળાંને ટોળાં તમને મનુષ્યોના જણાય છે તેમાંથી કોઇને પણ વિચાર કરવા જેટલી ફુરસદ નથી કે આમ જે સામર્થ્યનો દુરૂપયોગ કરીને હું નાશ કરૂં છું તેને કાંઇક તો મારી પોતાની નવજીવન રૂપ રચના કરી લેવામાં વાપરૂં તો કેવું સારૂં!

આધુનિક જીવન પ્રણાલિકાના સંબંધમાં તો એટલુંજ કહેવું બસ છે કે પરમેશ્વરે જે બળ આપેલું છે તેનો દુરૂપયોગ અને વ્યભિચાર વગર અટક્યો રહી એ ઇશ્વર કૃત બક્ષિસને છીન્નભિન્ન કરીને વેરી નંખાય છે. અને આ પાપના પ્રાયશ્ચિતરૂપ શિક્ષા એ થાય છે કે મનુષ્યે વ્યાધિઓને ભોગવવા પુનઃ પુનઃ મરવું અને પાછું જન્મવું.

આ દુસ્તર જન્મ મરણની ઘટમાળમાંથી છુટવાને માટે ગમે તે અવતારમાં છેવટે પ્રત્યેક જીવે જાગીને આ સત્યને પકડયા વગર છુટાય તેમ નથી. તો પછી આ દેહ

માંજ શા માટે જે ન કરવું ? આ આજરોજ-એટલે વર્તમાન સમય એજ આપણને વહેલો સમય છે. આપણી મુકિતનો દિવસ તે હાલ આજરોજ છે. સંસારી લોભને પોષનારા હેતુને વશ બનીને મૂર્ખાઈથી તેઓ પાછળ આવત કરી થાકી જતા મનુષ્યોએ જીવન વિકાસના વિષય ઉપર એટલી બધી આડે અને અડચણોની વાડો ઠાંસી મૂકી છે. અને તે ઉપરથી ચોખ્ખું જણાય છે કે જાણી જોઈને અંધા-વંશેલાની માફક નરક રૂપ ગુફા એટલે ઘોર અથવા કબરમાં ઊંડ-પથી ઘસડાઈ જવા માટે વિશાળ માર્ગ કરાવીને સુંવાળા પથ્થરો તે ઉપર જડી રહ્યા છે. અને તે માર્ગની બન્ને બાજુઓએ એટલી ઉંચી દિવાલો ચણી દીધી છે કે કોઈપણ તે માર્ગમાંથી ચસકી કે સટકી શકે નહિ. કે અન્ય માર્ગને પકડીજ શકે નહિ. મનુષ્યે પોતાના બંધુઓને શાપ આપી તે માર્ગેજ ચાલવા ફરજ પાડી છે. જે પ્રમાણે તેના પૂર્વજો ચાલી ગયા તેજ પ્રમાણે તે દરેકે તે માર્ગે ચાલવું અને ભુલ થતી હોય તો પણ તે ન સુધારતા આંધળાની ટોળી માફક એકની પાછળ એક એમ રહી

રૂપ બંધનોથી બંધાઇને ચાલ્યા કરે છે.

જે બુદ્ધિમાન છે. અને જેને આ દુઃખદ માર્ગથી છૂટવાનો કંટાળો ખરેખરો આવ્યો છે તેને આ વિકટ માર્ગમાંથી છૂટવાને ત્રણ સાધનો મુખ્ય છે. આ ત્રિપુટી રૂપ ત્રણ તત્વોના સામર્થ્યથી મનુષ્ય બંધન મુક્ત થઇ શકે છે. ૧ મૌન ૨ ગુપ્ત રાખવાનું સામર્થ્ય ૩ પ્રાણ તત્વ ઉપર સંયમ.

દુનિયા આખીમાં જુઓ કેવળ વાણીનો વ્યાપારજ ચાલી રહયો છે. વૈખરી વાણી રૂપ બળનો મનુષ્યે એટલો બધો દુરપયોગ કર્યો છે કે જેના પરિણામમાં તેની સિદ્ધિ નાશ પામી છે. અને અંતઃકરણ જડત્વ પ્રધાન થઇ ગયું છે. પૂર્વકાળના ઋષિ મુનિઓ બોલે તે પ્રમાણે થતું હતું તે વાત આપણને સાચી ભાગ્યેજ લાગે છે. આનું કારણ બીજું જરૂરી વાણીનો વ્યાપારજ છે.

આપણા અનુભવો આપણે ગુપ્ત રાખી શકતા નથી જેના તેના આગળ કહી દઇએ છીએ. સાધનની જરા જેટલી સિદ્ધિ જણાઇ કંઇક ચમત્કાર બન્યો તો તેને નગારૂં લઇને બીજાને જણાવીએ છીએ મને અમુક ચમત્કાર થયો. મનુષ્યના પ્રમ-

તિને અટકાવી સાધનોની મળેલી સિદ્ધિનો નાશ કરવારૂપ આજ આપણી પ્રવૃત્તિ છે. સાધનોના ચમત્કાર કંઇ અન્યને જણાવવા ખાતર નહિ પણ અભ્યાસમાં અનુરાગ ઉપજાવવા માટે બને છે. અને તેથી એ પ્રલોભનોને વશ ન થતાં શાંત જીવન ગાળતું જોઇએ.

પ્રાણતત્વ ઉપર સંયમ

પ્રાણ ઉપર સંયમ એ તો સર્વ સુખનું મૂળ છે. મરી ગએલા પ્રાણીના હાડકા ઉપર ફુંક મારી તેને સંજીવન કરવાનું અનુપમ સામર્થ્ય પણ આ સંયમથી પ્રકટે છે. અને તેથી પ્રાણરૂપ ચૈતન્યના તત્વ ઉપર સાચા અને નિર્મળ પ્રેમદ્વારા સંયમ કરવાનું શિખો. એટલે એ ચૈતન્યની સુષુપ્ત જ્યોતિ જાગ્રત થશે. અગ્નિની જીહ્વાની પેઠે તે પોતાની સાથે અત્યંત સ્વર્ગીય તેજને લેતી આવશે, અને આ તેજ આપણા સર્વ અસ્તિત્વમાં ભળી જઇ નવજીવન પ્રકટાવશે.

મનુષ્યમાં રહેલી રૈગમ્બર સત્તા અને અમર જીવન પ્રાપ્ત કરાવનાર બળ તે આજ છે, ઉંડામાં ઉંડા આંતરજ્ઞાનને ઉઘાડું કરી

આપનાર આ પ્રાણની પ્રભા છે. એ પ્રભાના સામર્થ્યની અસર દૈવી થાય છે.

હાલમાં અત્યંત ગહન વૈનરા જેવા અભ્યાસો કરાય છે. અને શાળાઓના મંડળો તરફથી ભારે જુલસો વર્ણાઈ રહ્યા છે. અને એ જુલસમાં ઉગતી પ્રજાઓને પોતાના સખત પંજાઓમાં પકડી કચરી મૂકાય છે. તે તરફ દૃષ્ટિ કરતાં સાફ જણાય છે કે દીર્ઘ સમયથી આ આવેશાત્મક સંસ્કારોમાં રહેલા જ્ઞાનનો અધિક ઉચ્ચ પ્રકારનો જે યથાર્થ બોધ નીકળી આવે છે તે બોધની હદથી અવગણના કરાતી ચાલી આવી છે. આથી મનુષ્યોના મન કેવળ જડયંત્રો જેવાં બની ગયાં છે અને ગરેડી ઉંડી પડી જઇ તેમાં તે દૂબી દટાઇ ગયાં છે. હાલની બધીજ વિદ્યાઓ અને જેને સંસાર વ્યવહારિક ડાહપણરૂપે લોકો કહે છે અને જે પુસ્તકોના થોથાંમાં ભરી મૂકાય છે, અને જે શાળાઓમાં વર્ગના ઓરડાઓમાંથી ખોદી કઢાય છે તે બધુંજ જો આપણે આ પવિત્ર પ્રાણની પ્રાપ્ત જ્યોતિથી મળતાં ચમત્કારિક જ્ઞાનની જોડે સરખાવીએ તો એક સૂર્યની આગળ એક ક્ષુદ્ર પ્રકાશ આપનાર આગી-

આના જેવું છે.

મનુષ્ય પ્રાણીને મળેલી ઇશ્વરી બક્ષીસમાં જો કંઇ ચમત્કારીપણું રહેલું હોય અને એ વાત સાચી હોય તો આટલા અસંખ્ય યુગો થઇ ગયાં છતા હજી સુધી તેને મનુષ્ય શા માટે શોધીને પ્રાપ્ત નથી કરી શકયો? અને મેળવ્યું નથી. છતાં એવું કાંઇક છે એટલું જ્ઞાનમાત્ર પણ શા માટે નથી મેળવી શકયો?

આનું કારણ ફક્ત અજ્ઞાન છે. દીપકની બળતી જ્યોતિ ઉપર આપણે કાળા પરદાની આડ ઉભી કરીએ તો તે જ્યોતિના પ્રકાશને ન જ જોઇ શકીએ તે સ્વાભાવિક છે. પણ જ્યારે ઉન્નતિની સાચી જીજ્ઞાસા મનુષ્યના અંતરમાં પ્રકટે છે ત્યારે તે અજ્ઞાનનો પડદો ખસી જાય છે. અને આત્માનો પ્રકાશ ઝળહળી ઉઠે છે.

આ આત્માના પ્રકાશને પૂર્વકાળમાં તેમ વર્તમાનમાં ઘણા એ મનુષ્યોએ પોતાનામાં ઝળહળાવ્યાં છે. મનુષ્યત્વની ભાવના ફમી કરી દેવભાવના, સ્વરૂપ ભાવના પ્રકટાવી છે. અને તમારે પણ તમારા પોતાનામાંજ એ આત્મપ્રકાશને પ્રકટાવવો હોય તો નિ-

બળ એક ચિત્તતારૂપ સંયમ અને પ્રેમ ભક્તિરૂપ સાધનો ગ્રહણ કરો, અને સાથે નિશ્ચય કરો કે મારા હેતુને પાર પાડ્યા વિના તેજસ્વી વિજય મેળવ્યા વિના નથીજ અટકવું. આ પ્રકારનો એકનિષ્ઠારૂપ અડગ નિશ્ચય એજ અનિવાર્ય સાધન છે. અને તેથીજ તત્ત્વવિદ્ પુરૂષો જણાવે છે કે આત્મજ્યોતિરૂપ પરમેશ્વર અને અંધારામય સંસાર એમ બંનેની ઉપાસના થવી એ વાત અસંભવિત છે. કેમકે તે સંસારની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ ડગલે ડગલે ઉથલાવી પડે તેવા અંતરાયોરૂપ અડચણોને ઉભી કરતી જ હોય છે.

જાતિસૂચક ભેદો જેમકે શરીરના રંગોથી ન્યાતોથી, વાડાઓથી જે બની રહ્યાં છે તે બધાંજ તુટી જઇ અદૃષ્ય થવાં જોઇએ. એ બધાજ ભેદો ભ્રમવડે ઉત્પત્તિને પામ્યા છે. મીલકતને લગતા હકો, ધન, દોલત, ધંધાથી થતા ભેદો આ મારૂં અને આ તારૂં એ પ્રકારે રચના કરી મૂકાવનાર બધાજ ભેદોએ સત્વર હવે વિનાશને પામવુંજ પડશે. તમે કહેશો કે આ અધિકારે આ દુનિયા કદીજ પહોંચવાની નથી પણ

આ દુનિયાની ચિંતામાં તમારે શા માટે પડવું પડે છે. અને આ દુનિયાને તમારી લેશ પણ શી પરવા છે કે તમારે તેની ચિંતામાં પડવાનું હોય ? આ દુનિયાને માટે જેટલી અને જેજે દાઝની ફીકરની ચિંતા તમે રાખશો તે બધીજ ફોકટ અને તમારા જીવનબળનું નિષ્ફળ ખર્ચ છે. તમે ગમે તેટલા નાભીમાંથી બરાડા પાડયા કરશો તે છતાંયે દુનિયા તો સ્વચ્છંદીપણે કુતરાની પુંછડીની માફક વાંકીને વાંકીજ ચાલવાની તમારી ઠઠ્ઠા મશ્કરીજ કર્યા કરવાની આ પ્રમાણે હોવાથી તમે તમારે પોતાનેજ માટે યોગ્યસ્થાન જમાવીને ત્યાં સ્થિર થાઓ. તમારૂં પોતાનુંજ જે સ્વ એટલે આત્મા છે તેના સિવાય આ આખા સંસારમાં એવું બીજું કાંઇજ નથી કે જેમાં હિતપૂર્વક રસ તમારે લેવાનો હોય.

અખંડિત આખી જો કોઇપણ વસ્તુ તમારે માટે છે તો તે એકલા તમેજ છો જે કાંઇ તમને પ્રાંતન થાય છે તે બધાને તમારે માટેજ ઉત્પન્ન કરનારા તેમ ઉત્પન્ન કરેલી એ સૃષ્ટિને ગખવી ટકાવવી કે તેનું

શું કરવું તે માટે તેના નિયામક પ્રભુ તો તમેજ છો. પણ તે ક્યારે? જ્યારે તમે તમારા નિજત્વ સ્વરૂપ આત્માનો અનુભવ કરીને તેને ઓળખો અને તમે પોતેજ ખડી કરીને જે ભ્રમાત્મક સૂત્રોની જાળો ગુંથી ગુંથીને તેમાં સખત બંધાઇ રહ્યા છો તેને આંચકો મારીને તેમાંથી છૂટીને ઝટકો ત્યારેજ.

જો પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાનામાં રહેલી પરવશતામાંથી મુક્ત થઇને સ્વતંત્ર બનાવનાર સામર્થ્યનો અનુભવ કરીને ઓળખે તો એને કોઇ બીજાને કંઇપણ આપવા જેવું તેની પાસે કાંઈ હોય તેવું કદીમ બનવાનું નહિ. જો આ જગતને હિત કરે એવી કોઇ ચીજ છે તો તે એકજ છે. અને જો જગતને દાનમાં આપવા જેવું હોય તો તે એકજ છે કે તમે દ્રષ્ટાંત રૂપ બની જગતમાં પ્રતિત થાઓ.

જે ચૈતન્યપ્રકાશનું બળક છે તેણે તો પોતાને માટે વાસ્તવ યથાર્થ હોય તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાને માટે નવીન ધોરણને સ્થાપવાનું છે. અને તદનુસાર અસ્તિત્વમાં રહેવાનો વિધિ સ્થાપવાનો છે. કારણકે સર્વાશે

જે ઉદ્દેશ નવીન છે અને જે નિશ્ચયો નવીન છે તે ઉદ્દેશ અને તે નિશ્ચયો વડે પ્રેરાયલું જીવનતત્વ તેનામાં ભરવાનું છે. હાલતો આખું જગત મૃત્યુની ઉપાસના કરી રહેલું છે. એટલે એકકે બીજે ગમે તે માર્ગે પણ મૃત્યુને પ્રાપ્ત થવાય તે પ્રકારના વર્તનો કરે જાય છે. પણ જ્યોતિર્મય પુરૂષ જે છે તેની ધ્યાનમાં તો કેવળ જીવન એકલુંજ નિરંતર નિવાસ કરીને રહેલું છે. અજરામરત્વવાળું જીવન અને તેવા જીવનને ભાન ભૂમિકામાં સંપુર્ણ અંશે પરિપકવ કરી લેવું એજ એકલાનેજ કર્તવ્યરૂપે એણે તો પકડેલું હોય છે.

આ હેતુનું સ્વરૂપ સમજીને મનમાં નિશ્ચય રૂપે સંકલ્પ કર્યાં પછી તે હેતુને સફળ કરી પાર પાડવાનો આચારાત્મક વિધિ એવો છે કે સ્વભાવમાં સરળતા અને દીનતાને નિવાસ આપવાથી એટલે ખોટા અભિમાનનો ત્યાગ કરવાથી મનુષ્યને પૃથ્વિનો વારસો અને સ્વર્ગનું રાજ્ય પ્રાપ્ત થશે. સર્વાંશે સંપૂર્ણ સહનશીલતા અને કોઇ પણ દુસ્મનની સામે ન થવા રૂપ ક્ષમાવ્રત ધારણ કરવાથી જે જે ઇપ્સિત છે તે બધા

નીજ પ્રાપ્તિ થાય છે. જેઓ ન્યાયરૂપ અમૃતના સાચા તૃષાતુર છે તેમની અંદર ન્યાય રેલછેલ ઉભરાઇ રહેશે. અને આ જગતમાં અન્યાય ભરેલાં સામાજીક તથા રાજ્યતંત્રે રચેલી બધીજ જાળોમાંથી યુક્તિ પૂર્વક સટકી બચવાનો માર્ગ એકજ છે કે તેની ઉપેક્ષા કરવી અને તેના સાથે કાંઇ સંબંધ રાખવો નહિં. એટલુંજ કરવું તમે જો એમ ધારશો કે ગમે તેટલો થોડો સહે જસાજ સંબંધ રાખીને તેમાં ભેગા ભળીશું તો તેટલેજ અંશે તમારો વાસ્તવ દીશામાં કરવાના વિકાસમાં તમને હાનિ થશેજ. અને વિઘ્નો પરવશતામાં તમને નાંખશેજ રાજ્યકારભારમાં મન આપવાના હક રૂપ વહેમી ઘેલછામાં અને સ્વદેશાભિમાન નામની સંકુચિત દ્રષ્ટિમાં હજીપણ રચ્યાપચ્યા રહેવા રૂપ બેડી પહેરી રાખશો તો **માટી ભેગા માટી** રૂપે તમે ભળી જાઓ એ પ્રમાણે દળીને તમારો ઝીણો ભૂકો કરી મૂકવારૂપ નિર્દય અને વિચારજ ન કરી શકે એવું જડ કઠોર દુર્ભાગ્ય છે. અને એ નામની ધ્રકસીયા રાક્ષસીની ઘંટીના નિરંતર જોશથી ચાલી રહેલા પડનણે આટલા બધા જન

સમુહો દબાઇ ચાલે છે તેમાંજ તમે પણ સપડાયલા છો.

અને ખરેખરી કસોટીના વખતમાં મનુષ્યને આત્મબલજ કામ આવે છે? જેમ એક સૂર્યના પ્રકાશ આગળ સેંકડો દીવાનો પ્રકાશ ઝાંખો પડી જાય છે. તેમ આત્મબલ વગરના અશ્રદ્ધાળુ મનુષ્યને ભલે બીજાં બલો પ્રાપ્ત હોય પણ તે જોવા માત્રનાં છે. લાકડાની તલવાર જેમ કોઇ પ્રાણીનો નાશ કરી શકતી નથી તેમ આત્મબલ વગરનાં બલો કંઇપણ સામર્થ્યને ઉપજાવી શકતાં નથી. જેઓ કેવળ સ્વવશમાં છે. જેઓ જન્મથીજ શાંતિના સંસ્કારોવાળાં છે એવા એકલા પુરૂષોનેજ પરમેશ્વરના પુત્રો એ નામથી સમજવાના છે. વળી એવા પુરૂષનેજ કહેવાનું છે કે ગમે તે મનુષ્ય પ્રાણી હોય તે જીવતો છે એટલે તેનામાં જીવનબળ રહેલું છે એટલાજ હેતુથી પ્રેરાઇને જ્યારે તે ઉદારતા ભરેલા પોતાના હાથને તેના પ્રતિ લંબાવતા અચકાઈને પાછો હઠતો નથી એટલુંજ નહિ પણ સરખામણીથી ઉંચ્ચ કે નીચ જાતિનું ગણાતું હોય તેવા પ્રત્યેક મનુષ્ય પ્રાણીને એવીજ ઉદારતાથી

સહાય કરતો જાય અને પોતાના મુખમાંથી સહસા નીકળી જાય કે તું જ મારો ભાઈ છે. અને જે મઝા સમાનતામાં છે તે ભિન્નતામાં નથી. હાલ તો પ્રત્યેક જનસમાજમાં બધેજ પ્રતિ સ્પર્ધા રૂપ અદેખાઇ અને દ્વેષ રૂપ ભારે ભયંકર જાળો પથરાઇ રહેલી છે. તે કુટુંબોમાં છે, આખી કોમોને ન્યાત જાતોમાં છે, રાજ્યોમાં ને પ્રજામાં છે; આ ઉપાધિના પરિણામે જ્યાં ત્યાં હરિફાઈની સ્પર્ધા ભરેલા કલેશ કંકાસો જામે છે. અને એક બીજાના નિર્દયપણે ગળાંજ કાપવારૂપ ધંધા રોજગારની નીતિ નામવાળી વિધિ ધમધોકાર ચાલી રહી છે.

જે કાંઇ યથાર્થ અને સત્ય છે તે કેવળ પ્રેમ એકજ છે. મનુષ્યોમાં જેમનાં હૃદયોમાં એ પ્રેમનો જન્મ હજી સુધી નથી થયો તેમનામાંજ આ પ્રકારની સ્થિતિઓ રહેલી છે. અને અન્ય ઉપાધિઓની માફક એ પણ વહી જશે. મૃત્યુ અને જડતાની સંગીઓ એ બધીજ ઉપાધિઓ છે. તેથી છેવટે તે બધીજ શુન્યમય મોટી ખાઇમાં ધસડાઇ મરશે અને તે બધામાંથી સાચો ભ્રાતૃભાવ નામે અગ્નિમય પક્ષિરાજ ઉદ્ભવી નીકળશે.

મનુષ્યને ઉઠતી અવિહિત ઇચ્છા એ એકજ એનો કટ્ટો શત્રુ છે. અને જીવન ભક્ષક સાચો દૈત્ય હોય તો તે પણ આ અવિહિત ઇચ્છાનોજ પરિવાર છે. અને પવિત્ર પ્રાણ જે આત્મદેવનું શ્વસન છે તેના અંતરમાંથી ઉઠતી સદ્દઇચ્છા એ મુક્તિને તથા નવજીવનને આપનાર છે

વિતર્કવાદી થવું નહિ. અને કોઇપણ વસ્તુના સંબંધમાં ગંભીરતાથી વિચાર કરવાની ટેવ આપણે છોડી દેવી. મૃત્યુને વિષે પણ ગંભીરતા ભરેલો વિચાર નથી કરવાનો મૃત્યુ પામવાની સ્થિતિનું. પ્રદર્શન કરાવનાર અસ્તિત્વના એક છેડાનું નામ માત્ર મૃત્યુ છે. આપણે રોજ મરીએ છીએ અને જન્મીએ છીએ અને આ બધું થવાનું કારણ સાચા પ્રેમનો આપણામાં અભાવ છે. જેને અક્ષન્તવ્ય પાપ કહ્યું છે તેજ આ છે. અને તેની છેવટની આફત તે મૃત્યુ છે. અને આ મહારોગ રૂપ આપત્તિને સર્વ વ્યાધિહર કાંઇક ઓસડ તે માત્ર શોધી કાઢવાથી ટળાય એમ નથી. પણ એને માટેના જે નિયમો છે તે શોધી કાહાડવાજ જોઇએ. અને એ નિયમોને

અનુસરનાર કદીજ માંદો પડતો નથી અને કદીજ મરતો નથી. જેને યથાર્થ પરિપકવ પ્રેમ કહીએ તેના સ્વરૂપનું સમજ પૂર્વક જે ભાન તે સ્થિર રાખવું તેજ આ મહાન નિયમ છે. હું ચૈતન્યમય પ્રેમ સ્વરૂપ આત્મા એ પ્રકારના ભાનથી પ્રેરાઇ પવિત્ર પ્રાણુ શ્વાસોશ્વાસની ગતિદ્વારા આપણામાં પ્રવેશે છે અને આપણને નિર્મળ પવિત્ર બનાવીને કોઇપણ પ્રકારની અવ્યવસ્થા આપણી રચનામાં થવા પામે નહિ એ પ્રકારે આપણું રક્ષણ કરે છે.

પ્રાણતત્વનો અભ્યાસ કરી તે દ્વારા જીવન વિકાસને અનુભવી આ દેહમાંજ અજર અમરતાનો અનુભવ કરો એવી શુભાશા પૂર્વક વિરમાય છે. सर्वेसन्तु निरामया

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

સમાપ્ત.



પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ તરફ
પ્રસિદ્ધ થએલાં

વાંચવા લાયક પુસ્તકે

૧	મુલ્યવાન રત્નો	૦-
૨	સદ્બોધ સ્તવન માળા	૦-
૩	કાવ્ય કુસુમ	૦-
૪	પ્રાણાયામ ભાગ ૧લો ૨જી આવૃત્તિ	૦-૧
૫	શ્રેય સુધાકર	૧-
૬	મુક્તિ મણિમાળા	૦-
૭	આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ	૦-૮-૦
૮	ચિતોડપર ચઢાઇ	૧-૦-૦
૯	સંસાર દર્પણ	૧-૦-૦
૧૦	ગૃહસ્થાશ્રમ	૯-૮-૦
૧૧	આરોગ્ય (સચિત્ર)	૦-૧૦-૦
૧૨	પ્રાણચિકિત્સા (બીજી આવૃત્તિ	૦-૪-૦
૧૩	રુદ્રાક્ષ જાબાલોપનિષદ્	૦-
૧૪	શ્રીસબોધ વાર્તામાળા	૦
૧૫	સુખનો મહામંત્ર	૦-
૧૬	સૂતસંહિતા	૨-
૧૭	પ્રાણાયામ ભાગ ૨જો (૨જી આ.	૧-
૧૮	યોગના અભ્યાસ પાઠો	૧
૧૯	મનકામના પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ	૨
૨૦	સુબોધક વાર્તા સંગ્રહ	૦

પોસ્ટેજ દરેકનું જુદું. વિગતવાર લીઃ
વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય, અડાજણ